

Pengaruh *Neuroticism* terhadap *Emotional Eating*

Naufal Fathanah

Program Studi S1 Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial, Universitas Brawijaya
Jl. Veteran, Malang, Jawa Timur, Indonesia 65145
naufathanah@gmail.com

Nur Hasanah

Program Studi S1 Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial, Universitas Brawijaya
Research Group Halal and Qualified Industry Development (HAL Q ID)
Jl. Semarang No. 5, Malang, Jawa Timur, Indonesia 65145
n.hasanah6874@ub.ac.id

Informasi Artikel

Tanggal masuk	19-08-2020
Tanggal revisi	05-11-2020
Tanggal diterima	01-06-2021

Kata Kunci:

Neuroticism;
Emotional eating;
Dewasa awal.

Keywords:

Neuroticism;
Emotional eating;
Early Adults

Abstrak

Emotional eating adalah perilaku makan sebagai respons dari emosi tertentu yaitu *happiness*, *sadness*, *anger*, dan *anxiety*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memahami dan mengetahui pengaruh *neuroticism* terhadap *emotional eating* secara simultan dan parsial pada individu dewasa awal. Pada penelitian ini, sampel yang digunakan adalah 199 individu berusia 19-40 tahun yang didapatkan dengan menggunakan teknik *accidental sampling*. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur variabel *neuroticism* pada penelitian ini adalah *Big Five Inventory* subskala *neuroticism*. Untuk mengukur *emotional eating*, peneliti menggunakan *Salzburg Emotional Eating Scale (SEES)*. Kedua alat ukur tersebut sudah diadaptasi ke Bahasa Indonesia. Dengan menggunakan *Simple Multivariate Regression* sebagai teknik analisis data, peneliti menyatakan bahwa terdapat pengaruh *neuroticism* terhadap *emotional eating* secara simultan sedangkan secara parsial, *neuroticism* hanya memiliki pengaruh terhadap *emotional eating* dimensi *anxiety*. Emosi *anxiety* dinilai paling dominan di antara emosi negatif yang ada (*anxiety*, *sadness*, dan *anger*) di dalam facet *neuroticism* pada kaitannya dengan *emotional eating*. *Social facilitation* dan *impression management* dapat menjadi penyebab tidak adanya pengaruh *neuroticism* terhadap *emotional eating* dimensi *happiness*

Abstract

Emotional eating is eating behavior in response to certain emotions, namely happiness, sadness, anger, and anxiety. The purpose of this study was to understand and determine the effect of neuroticism on emotional eating simultaneously and partially in early adult individuals. In this study, the sample used was 199 individuals aged 19-40 years who were obtained using accidental sampling technique. The scale used to measure the neuroticism variable in this study is the Big Five Inventory scale of the neuroticism subscale. To measure emotional eating, researchers used the Salzburg Emotional Eating Scale (SEES). Both measuring instruments have been adapted to Indonesian. The data analysis technique used is Simple Multivariate Regression. The results of this study state that there is an effect of neuroticism on emotional eating simultaneously, while partially, neuroticism only has an effect on emotional eating anxiety dimension. Emotional anxiety is considered the most dominant among the negative emotions that exist (anxiety, sadness, and anger) in neuroticism facet in relation to emotional eating. Social facilitation and impression management can be the cause of the absence of the effect of neuroticism on emotional eating happiness dimension.



PENDAHULUAN

Memilih dan mengonsumsi makanan merupakan pilihan bagi setiap orang (Hayden, 2009). Selama menjalani kehidupan sehari-hari, manusia tidak akan lepas dari beberapa pilihan makanan yang tidak sehat seperti makanan cepat saji dan makanan yang memiliki kandungan gula atau lemak yang berlebihan. Perilaku makan tersebut akan memberikan dampak yang buruk pada kesehatan yang akan menyebabkan berbagai jenis penyakit seperti diabetes, *overweight* dan obesitas (Cahanar & Suhanda, 2006; Swinburn, Caterson, Seidell, & James, 2004).

Proporsi *overweight* dan obesitas pada orang dewasa diatas 18 tahun di Indonesia mengalami peningkatan dalam 5 tahun terakhir (Risikesdas, 2018). Pada tahun 2018 proporsi *overweight* di Indonesia mencapai 13.6, sedangkan untuk proporsi obesitas mencapai 21.8 (Risikesdas, 2018). Peningkatan yang sama juga terjadi pada angka penderita penyakit diabetes. Indonesia menempati peringkat nomor 7 di dunia dalam prevalensi penderita diabetes tertinggi di dunia (World Health Organization (WHO), 2016) dengan estimasi jumlah dari penderita diabetes sebesar 10 juta orang. Angka ini akan terus meningkat seiring dengan meningkatnya angka *overweight* dan obesitas, mengingat keduanya adalah faktor resiko dari penyakit diabetes (Oroh, Masi, & Nangge, 2018). Penyakit-penyakit tersebut datang dari perilaku konsumsi makanan yang tidak seimbang, seperti mengonsumsi makanan dengan kadar gula dan lemak yang berlebihan (KEMENKES, 2015).

Perubahan dan transisi dari masa remaja akhir menuju masa dewasa awal mampu mengubah kebiasaan dan rutinitas individu, dimana hal ini juga dapat mengubah perilaku makan suatu individu (Verplanken & Roy, 2016). Perubahan yang terjadi dalam masa dewasa awal seperti menempuh pendidikan, menikah, berkeluarga, dan bekerja memiliki

kaitan dengan tingkat konsumsi makanan yang sehat. Terdapat penelitian yang menyebutkan bahwa ada penurunan kualitas konsumsi makanan disaat suatu individu merantau dan saat individu mulai memasuki dunia kerja (Winpenny et al., 2018).

Saat ini, kebiasaan mengonsumsi makanan sehat telah berubah akibat perkembangan ekonomi yang begitu pesat. Hal ini ditandai dengan akses yang semakin mudah terhadap makanan yang tidak sehat dan juga harga yang lebih murah dibandingkan dengan makanan sehat (Henningsen, 2011). Aplikasi berbasis daring seperti *Gojek* dan *Grab* memberikan layanan berupa pesan-antar makanan yang dapat dengan mudah diakses oleh mahasiswa seperti *Go-food* dan *Grab food*. Individu yang sedang mengerjakan beragam tugas di suatu tempat dapat dengan mudah memesan makanan atau minuman tanpa harus keluar ruangan. Pilihan menu makanan tidak sehat yang dikonsumsi secara berlebihan akan berpotensi membawa penyakit bagi individu (Cahanar & Suhanda, 2006), terlebih dengan adanya kemudahan mendapatkan makanan tersebut melalui aplikasi daring. Hal ini diduga memiliki dampak kepada perilaku makan individu.

Perilaku makan tidak hanya disebabkan oleh rasa lapar, tetapi juga terdapat faktor-faktor lain yang mempengaruhinya (Nelvi, 2016). Salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku makan pada adalah kepribadian, suasana hati, dan cita rasa (Gibney dalam Nelvi, 2016). Maka dari itu, individu mungkin saja menggunakan aplikasi tersebut untuk memesan makanan walaupun tidak merasa lapar, tetapi lebih dikarenakan sedang merasakan emosi negatif, seperti sedih, marah, atau cemas.

Dalam teori *eating behavior* terdapat tiga dimensi psikologis dari perilaku makan, yaitu *emotional eating*, *restrained eating*, dan *external eating* (van Strien, Frijters, Bergers, & Defares, 1986). Perilaku makan ini

memiliki potensi bagi individu *overweight* dan Obesitas (Kristina Elfhag & Morey, 2008). *Emotional eating* adalah keinginan untuk mengonsumsi makanan sebagai respons dari emosi negatif seperti rasa kecewa atau kesepian (Kristina Elfhag & Morey, 2008). *External eating* berarti mengonsumsi makanan sebagai respons dari stimulus eksternal makanan seperti aroma dan rasa (van Strien et al., 1986). *Restrained eating* adalah usaha untuk mengurangi makanan dan kalori untuk mengontrol indeks massa tubuh (Kristina Elfhag & Morey, 2008).

Emotional eating dan *external eating* dapat dikatakan sebagai *eating style* yang bermasalah karena kedua dimensi tersebut berkorelasi positif dengan indeks masa tubuh yang tinggi (Krislina Elfhag & Linné, 2005) dan konsumsi makanan dengan gula yang berlebih (Kristina Elfhag, Tholin, & Rasmussen, 2008). *Emotional eating* juga berkorelasi positif terhadap *eating disorders* seperti *bulimia nervosa* (Geliebter & Aversa, 2003). Beberapa penelitian juga mengatakan bahwa *emotional eating* selalu dihadapkan dengan emosi negatif seperti depresi, marah, kecewa, rasa cemas dan rasa takut (Arnou, Kenardy, & Agras, 1995). Masih terdapat perbedaan antara hasil penelitian mengenai *restrained eating* terutama dalam korelasinya dengan indeks massa tubuh (Krislina Elfhag & Linné, 2005; Provencher, Drapeau, Tremblay, Després, & Lemieux, 2003). Dari ketiga dimensi *eating behavior* tersebut, yang menjadi fokus utama pada penelitian ini adalah *emotional eating*. Dimensi tersebut dipilih karena memiliki kesamaan dengan salah satu *traits* kepribadian yang juga didasari oleh afek atau emosi negatif, yaitu *neuroticism*.

Telah dijelaskan sebelumnya bahwa kepribadian dapat mempengaruhi *eating behavior* individu. Nilai *personality trait* seseorang memiliki hubungan dengan berbagai masalah dan penyakit kesehatan

seperti diabetes, obesitas, dan tekanan darah tinggi (Deary, Weiss, & Batty, 2010). Salah satu teori dari *personality trait* yang paling populer adalah *Five Factor Model*. Dalam teori tersebut terdapat 5 dimensi *personality* yaitu *conscientiousness*, *extraversion*, *openness*, *agreeableness*, dan *neuroticism* (Costa & McCrae, 2008). Dari kelima dimensi tersebut, hanya *conscientiousness* yang mampu memprediksi penyakit dan kesehatan secara konsisten, walaupun dimensi lainnya juga memiliki peran (Goodwin & Friedman, 2006).

Dari hasil penelitian Goodwin dan Friedman, maka yang menjadi fokus utama dalam penelitian ini adalah *neuroticism*. *Neuroticism* adalah *personality trait* yang memiliki kecenderungan untuk mengalami afek negatif seperti kemarahan, rasa cemas, ketidakstabilan emosi, dan depresi (Widiger & Oltmanns, 2017). *Neuroticism* sangat rentan terhadap beberapa bentuk psikopatologi seperti *mood*, rasa cemas, dan *eating disorders* (Bagby, R.M; Uliaszek, A.A; Gralnick, T.M et al dalam Widiger & Oltmanns, 2017).

Personality trait sering dikaitkan dengan *eating behavior* (Bogg & Roberts, 2004) dalam hal ini, *neuroticism* memiliki hubungan positif dengan *eating behavior* yang tidak sehat, yaitu *external eating* dan *emotional eating* (Magee & Heaven, 2011; Provencher et al., 2008). Pengaruh *neuroticism* terhadap *emotional eating* juga didukung dengan definisi yang mirip dari keduanya. Keduanya dipengaruhi dan didasari oleh afek negatif yaitu rasa marah, takut, depresi, kecewa, dan cemas (Arnou et al., 1995; Kristina Elfhag & Morey, 2008; Widiger & Oltmanns, 2017).

Individu dengan kecenderungan *neuroticism* yang tinggi mudah dalam mengalami afek negatif, namun apakah afek negatif tersebut berpengaruh terhadap *emotional eating* dimana mengonsumsi

makanan merupakan respons dari afek negatif tersebut?. Dari penjabaran latar belakang tersebut, peneliti bertujuan untuk mengetahui dan memahami pengaruh *neuroticism* terhadap *emotional eating* pada individu dewasa awal, baik secara simultan maupun parsial dari tiap dimensi *emotional eating*. Masa dewasa awal dipenuhi oleh masalah dan ketegangan sosial serta penyesuaian diri pada pola hidup baru (Hurlcok, 2009).

Meule, Reichenberger, & Bleichert (2018) dalam studinya mengatakan bahwa terdapat 4 dimensi dari *emotional eating*, yaitu *happiness*, *sadness*, *anger*, dan *anxiety*. Walaupun *emotional eating* memiliki kaitan yang erat dengan emosi negatif, beberapa penelitian terkini telah memberikan kesimpulan bahwa emosi positif juga memiliki dampak terhadap konsumsi makanan (Cardi, Leppanen, & Treasure, 2015). Penelitian yang dilakukan oleh Van Strien, Herman, Anschutz, Engels, & de Weerth (2012) juga memberikan kesimpulan bahwa emosi-emosi tersebut tidak hanya meningkatkan konsumsi makanan namun juga dapat menurunkan konsumsi makanan. Beberapa penelitian tersebut memberikan penjelasan bahwa emosi mampu mempengaruhi perilaku makan, baik meningkatkan ataupun menurunkan tingkat konsumsi makanan.

Hipotesis mayor dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh *neuroticism* terhadap *emotional eating* secara simultan, sedangkan terdapat 4 hipotesis minor dalam penelitian ini, yaitu terdapat pengaruh terhadap *neuroticism* terhadap keempat dimensi *emotional eating* (*happiness*, *sadness*, *anger*, dan *anxiety*) secara parsial.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode pendekatan kuantitatif dan merupakan jenis penelitian korelasional. yaitu suatu penelitian untuk mengetahui pengaruh, kaitan, dan tingkat pengaruh antara dua variabel atau

lebih tanpa terdapat usaha untuk mempengaruhi salah satu variabel sehingga tidak terdapat manipulasi variabel (Emzir, 2009), dimana dalam penelitian ini yang menjadi variabel bebas adalah *neuroticism* dan yang menjadi variabel terikat adalah *emotional eating* dimensi *happiness*, *sadness*, *anger*, dan *anxiety*.

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah individu yang sudah memasuki fase dewasa awal (19-40 tahun) (Hurlcok, 2009). Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 199 individu berusia 19-40 tahun.

Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini adalah teknik *accidental sampling* dimana sampel yang diambil dilakukan secara kebetulan namun tetap mengacu kepada kriteria sampel yang sesuai (Azwar, 2012). Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner yang berisi alat ukur *Big Five Inventory (BFI)* yang sudah diadaptasi kedalam bahasa dan kultur Indonesia (Ramdhani, 2012) serta alat ukur *Salzburg Emotional Eating Scale (SEES)* untuk mengukur *emotional eating* (Meule et al., 2018) melalui *google form*. Kedua alat ukur tersebut menggunakan skala likert. Pengambilan data dilakukan selama satu minggu di bulan Januari 2020.

Teknik analisis data yang digunakan adalah *simple multivariate regression* dengan bantuan R program versi 3.6.1 *psych package*. Teknik ini dipilih untuk menganalisis pengaruh antar variabel.

HASIL

Gambaran umum subjek penelitian adalah sebagai berikut:

Berdasarkan tabel 1, dapat diketahui bahwa dari keseluruhan subjek yang berjumlah 199, subjek paling banyak berjenis kelamin perempuan (63,45%) dengan usia paling banyak adalah 21 tahun (35,53%). Etnis paling banyak adalah Jawa (78,17%). Subjek penelitian ini didominasi oleh

Tabel 1. Gambaran Umum Subjek Penelitian

Data Demografis	Kategori	Jumlah	Persentase (%)	
Jenis Kelamin	Laki-laki	72	36.54	
	Perempuan	125	63.45	
Usia	21	70	35.53	
	19	30	15.22	
	20	27	13.70	
	22	25	12.69	
	25	5	2.53	
	27	5	2.53	
	>27	35	17.76	
Etnis	Jawa	154	78.17	
	Batak	8	4.06	
	Sunda	6	3.04	
	Tionghoa	5	2.53	
	Betawi	3	1.52	
	Melayu	3	1.52	
	Lain-Lain	18	9.13	
	Pekerjaan Utama	Mahasiswa/Pelajar	158	80.20
Karyawan/Pegawai		33	16.75	
Pilot		1	0.50	
Polri		2	1.01	
Wirasaha		2	1.01	
Guru		1	0.50	
BMI		Gemuk	18	9.13
		Ideal	104	52.79
	Kurang	21	10.65	
	Lebih	54	27.41	

mahasiswa/pelajar (80,20%) dan sebagian besar subjek memiliki BMI yang ideal (52.79%).

Hasil pengumpulan data kemudian dikategorisasikan menjadi 3 kategori yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Untuk variabel *emotional eating*, peneliti menggunakan norma kategorisasi sesuai tata aturan yang sudah dibuat oleh peneliti aslinya (Meule et al., 2018) dengan skor rendah memiliki

Tabel 2. Kategori Subjek variabel *neuroticism*

Kategori	Jumlah Subjek	Persentase (%)
Rendah	33	16,75
Sedang	125	63,45
Tinggi	39	19,79

Tabel 3. Kategori Subjek variabel *happiness*

Kategori	Jumlah Subjek	Persentase (%)
Rendah	20	10,05
Sedang	70	35,17
Tinggi	109	54,77

Tabel 4. Kategori Subjek variabel *sadness*

Kategori	Jumlah Subjek	Persentase (%)
Rendah	105	52,76
Sedang	25	12,56
Tinggi	69	34,67

Tabel 5. Kategori Subjek variabel *anger*

Kategori	Jumlah Subjek	Persentase (%)
Rendah	111	55,77
Sedang	54	27,13
Tinggi	34	17,08

Tabel 6. Kategori Subjek variabel *anxiety*

Kategori	Jumlah Subjek	Persentase (%)
Rendah	148	74,37
Sedang	32	16,08
Tinggi	19	9,54

makna makan lebih sedikit dari biasanya, skor sedang memiliki makna makan sebanyak biasanya, dan skor tinggi memiliki makna makan lebih banyak dari biasanya.

Berdasarkan tabel 2, 3, 4, 5, dan 6 dapat diketahui bahwa kategorisasi tiap variabel memiliki hasil yang beragam. Pada variabel *neuroticism* (tabel 2), mayoritas subjek yang berada pada kategori sedang berjumlah 125 (63.45%). Pada variabel *happiness* (tabel 3),

jumlah subjek paling banyak berada pada kategori tinggi yaitu berjumlah 109 (54.77%), Pada variabel *sadness* (tabel 4), jumlah subjek paling banyak ada pada kategori rendah, yaitu berjumlah 105 (52.76%). Pada variabel *anger* (tabel 5), jumlah subjek terbanyak berada pada kategori rendah, yaitu berjumlah 111 (55.77%). Pada variabel *anxiety* (tabel 6), jumlah subjek terbanyak berada pada kategori rendah, yaitu berjumlah 148 (74.37%). Dari hasil tersebut dapat diaktakan bahwa mayoritas subjek mendapatkan nilai tinggi pada *emotional eating* dimensi emosi positif (*happiness*), dan mendapatkan nilai rendah pada *emotional eating* dimensi emosi negatif (*sadness*, *anger*, dan *anxiety*).

Uji asumsi yang dilakukan pada penelitian ini adalah uji normalitas dan uji linearitas, dimana data yang didapatkan pada penelitian ini tidak terdistribusi dengan normal karena seluruh variabel memiliki p-value dibawah 0.05, sedangkan hasil dari uji linearitas menunjukkan bahwa hanya variabel *neuroticism* dan *anxiety* yang menunjukkan hasil linear, sedangkan variabel lainnya tidak, seperti yang terlihat pada tabel 7 dan 8.

Tabel 7.
Uji Normalitas

Variabel	F-Statistic	p-value
<i>Neuroticism</i>	0.076	0.006
<i>Happiness</i>	0.199	2.2e-16
<i>Sadness</i>	0.078	0.004567
<i>Anger</i>	0.162	5.254e-14
<i>Anxiety</i>	0.115	9.1e-07

Tabel 8.
Uji linearitas antar variabel

Variabel	F-Statistic	p-value	Keterangan
<i>Neuroticism</i> dan <i>Happiness</i>	0.941	0.333	Tidak Linear
<i>Neuroticism</i> dan <i>Sadness</i>	0.262	0.608	Tidak Linear
<i>Neuroticism</i> dan <i>Anger</i>	0.354	0.552	Tidak Linear
<i>Neuroticism</i> dan <i>Anxiety</i>	4.652	0.032	Linear

Tabel 9. Analisis data secara simultan

Variabel	Multiple R-Squared	p-value
<i>Neuroticism</i> dan <i>emotional</i> <i>eating</i>	0.055	0.024

Tabel 10. Analisis data secara parsial

Variabel	B	F-Statistic	p-value
<i>Neuroticism</i> dan <i>Happiness</i>	-0.739	0.941	0.333
<i>Neuroticism</i> dan <i>Sadness</i>	0.253	0.262	0.608
<i>Neuroticism</i> dan <i>Anger</i>	0.385	0.354	0.552
<i>Neuroticism</i> dan <i>Anxiety</i>	-1.195	4.652	0.032

Terdapat beberapa perdebatan mengenai seberapa diperlukannya uji asumsi sebelum uji hipotesis dilakukan. Menurut Azwar (2001), analisis data tetap dapat dilakukan terlepas dari terpenuhi atau tidaknya asumsi-asumsi yang bersangkutan dan teknik analisis statistika yang digunakan untuk mengambil keputusan masih dapat digunakan tanpa harus didahului oleh uji asumsi. Alsa (2001) juga mengatakan bahwa pengabaian uji asumsi tidak berpengaruh banyak terhadap hasil dan kesimpulan dari penelitian yang dilakukan. Berdasar keterangan dari kedua ahli tersebut, maka peneliti memutuskan untuk tetap menggunakan uji parametrik terlepas dari hasil uji asumsi yang sudah dilakukan. Analisis data menggunakan *simple multivariate regression* mendapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh antara *neuroticism* dan *emotional eating* secara signifikan dengan nilai *multiple R-Squared* sebesar 0.055 yang berarti seluruh dimensi dalam *emotional eating* mampu menjelaskan pengaruhnya dengan *neuroticism* secara simultan sebesar 5.5%, sedangkan hanya terdapat satu pengaruh antar variabel penelitian saja yang mampu menerima

hipotesis yaitu pengaruh variabel *neuroticism* terhadap *anxiety* secara parsial. *Neuroticism* memprediksi *emotional eating anxiety* sebesar $B = -1.195$ dengan *effect size* sebesar 1.8%, $R^2 = 0.0181$ dan signifikansi sebesar 0.032 ($p < 0.05$). Dapat dilihat pada tabel 10.

PEMBAHASAN

Tujuan utama dari dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh *neuroticism* terhadap *emotional eating (happiness, sadness, anger, anxiety)*. Hasil dari analisis data yang sudah dilakukan menunjukkan bahwa terdapat pengaruh *neuroticism* terhadap *emotional eating* yang signifikan secara simultan sehingga hipotesis mayor dapat diterima. Namun pada hipotesis minor, hanya terdapat satu pengaruh antar variabel *neuroticism* terhadap *emotional eating* yang mampu menerima hipotesis minor, yaitu pengaruh antara variabel *neuroticism* terhadap *anxiety*.

Hasil analisis data mendapatkan hasil bahwa *Neuroticism* memprediksi *emotional eating anxiety* sebesar $B = -1.195$ dengan *effect size* sebesar 1.8%, $R^2 = 0.018$ dan signifikansi sebesar 0.032 ($p < 0.05$) sehingga memiliki bukti yang cukup kuat untuk mampu menerima hipotesis dan dapat disimpulkan bahwa variabel *neuroticism* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *emotional eating anxiety*. Arah dari pengaruh antar kedua variabel tersebut adalah negatif, yang berarti individu dengan nilai *neuroticism* yang tinggi akan mengonsumsi makan lebih sedikit dari biasanya saat sedang mengalami emosi *anxiety* dan begitu sebaliknya, individu dengan nilai *neuroticism* yang rendah akan mengonsumsi makan lebih banyak saat sedang mengalami emosi *anxiety*.

Hasil dari ketiga pengaruh antar variabel penelitian lainnya yaitu *neuroticism* dengan *happiness*, *neuroticism* dengan *sadness*, dan *neuroticism* dengan *anger* tidak mampu menerima hipotesis karena ketiganya

memiliki nilai *p-value* diatas 0.05 sehingga dapat dikatakan bahwa ketiga pengaruh antar variabel tersebut belum memiliki bukti yang cukup kuat untuk mampu menerima hipotesis minor dan dapat dikatakan tidak memiliki pengaruh yang signifikan.

Dari hasil kategorisasi juga didapatkan hasil yang sama, yaitu mayoritas responden melaporkan bahwa mereka makan lebih sedikit saat sedang mengalami emosi *anger* dan *anxiety*. Perbedaan baru terdapat pada kategorisasi emosi *happiness* dan *sadness*, dimana pada penelitian yang dilakukan oleh Meule et al., (2018) mayoritas responden makan lebih banyak saat sedang mengalami emosi *sadness* dan makan sebanyak biasanya saat sedang mengalami emosi *happiness*, sedangkan dari hasil yang didapatkan pada penelitian ini responden makan lebih banyak saat sedang mengalami emosi *happiness* dan makan lebih sedikit saat sedang mengalami emosi *sadness*.

Hasil analisis data pada penelitian ini menyatakan bahwa terdapat pengaruh *neuroticism* terhadap *emotional eating anxiety* sebesar $B = -1.195$ dengan *effect size* sebesar 1.8%, $R^2 = 0.0181$ dan signifikansi sebesar 0.032 ($p < 0.05$). Semakin tinggi skor *anxiety* yang dimiliki oleh individu, maka semakin sedikit konsumsi makanan yang akan dikonsumsi oleh individu tersebut saat sedang merasa tegang, cemas, khawatir, gugup, dan tidak tenang. Sebanyak 148 dari 199 responden mendapatkan skor *emotional eating* dimensi *anxiety* yang rendah. Hal ini dapat dikarenakan terdapat hubungan yang sangat kuat antara *neuroticism* dan *anxiety* (Johansson & Ölund, 2017; Widiger & Oltmanns, 2017). Hal ini menunjukkan bahwa emosi *anxiety* lah yang paling dominan diantara emosi negatif yang ada (*anxiety, sadness, dan anger*) di dalam facet *neuroticism* pada kaitanya dengan *emotional eating*.

Tidak terdapatnya pengaruh *neuroticism* terhadap *emotional eating* dimensi *happiness* dapat disebabkan oleh beberapa hal, yaitu karena *happiness* memang tidak ada dalam facet *neuroticism* atau juga dapat disebabkan oleh *social facilitation* (Herman, Roth, & Polivy, 2003) dan kultur yang ada. Mengonsumsi makanan sering digunakan sebagai sarana untuk memberikan penghargaan kepada diri sendiri dan erat kaitannya dengan bersenang-senang atau perayaan atas suatu pencapaian tertentu seperti acara ulang tahun dan pernikahan. Saat menghadiri acara tersebut, seorang individu kemungkinan akan mengubah konsumsi makanannya demi mendapatkan kesan tertentu dari orang lain, hal ini disebut *impression management* (Vartanian, Herman, & Polivy, 2007). Kehadiran orang lain mampu mempengaruhi konsumsi makanan seorang individu (Herman et al., 2003). Hal ini yang diperkirakan menyebabkan tidak adanya pengaruh antara *neuroticism* dan *emotional eating* dimensi *happiness*.

Pada penelitian ini terdapat keterbatasan: bahwa penelitian ini tidak bisa digeneralisasi ke dewasa awal secara umum, karena subjek penelitian didominasi oleh dewasa awal dengan status mahasiswa sedangkan sisanya diwakili selain mahasiswa dengan komposisi yang tidak merata.

KESIMPULAN

Dari penelitian yang sudah dilakukan, terdapat beberapa hasil yang mampu disimpulkan. Berikut adalah beberapa kesimpulan mengenai penelitian pengaruh antara *neuroticism* dan *emotional eating*:

1. Terdapat pengaruh *neuroticism* terhadap *emotional eating* secara simultan.
2. Tidak terdapat pengaruh *neuroticism* terhadap *emotional eating* *happiness*.

3. Tidak terdapat pengaruh *neuroticism* terhadap *emotional eating* *sadness*.
4. Tidak terdapat pengaruh *neuroticism* terhadap *emotional eating* *anger*.
5. Terdapat pengaruh *neuroticism* terhadap *emotional eating* *anxiety*.

Penelitian selanjutnya diharapkan mampu mengeksplorasi *emotional eating* pada kelompok subjek yang lain terutama selain mahasiswa, mengingat beban, tugas dan tanggung jawab akan mempengaruhi stress yang tentunya berpengaruh terhadap *emotional eating* subjek.

DAFTAR RUJUKAN

- Alsa, A. (2001). Kontroversi Uji Asumsi Dalam Statistik Parametrik. *Buletin Psikologi*, 9(1), 18–22. <https://doi.org/10.22146/bpsi.7437>
- Arnou, B., Kenardy, J., & Agras, W. S. (1995). The emotional eating scale: The development of a measure to assess coping with negative affect by eating. *International Journal of Eating Disorders*, 18(1), 79–90. [https://doi.org/10.1002/1098-108X\(199507\)18:1<79::AID-EAT2260180109>3.0.CO;2-V](https://doi.org/10.1002/1098-108X(199507)18:1<79::AID-EAT2260180109>3.0.CO;2-V)
- Azwar, S. (2001). Asumsi-Asumsi Dalam Inferensi Statistika. *Buletin Psikologi*, 9(1), 8–17. <https://doi.org/10.22146/bpsi.7436>
- Beaton, D. E., Bombardier, C., Guillemin, F., & Ferraz, M. B. (2000). Guidelines for the Process of Cross-Cultural Adaptation of Self-Report Measures. *SPINE*, 25(4), 225–230. <https://doi.org/10.1080/000163599428823>
- Bogg, T., & Roberts, B. W. (2004). Conscientiousness and health-related behaviors: A meta-analysis of the leading behavioral contributors to

- mortality. *Psychological Bulletin*, 130 (6), 887–919. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.130.6.887>
- Cahanar, P., & Suhanda, I. (2006). *Makan Sehat, Hidup Sehat*. <https://doi.org/10.3929/ethz-b-000238666>
- Cardi, V., Leppanen, J., & Treasure, J. (2015). The effects of negative and positive mood induction on eating behaviour: A meta-analysis of laboratory studies in the healthy population and eating and weight disorders. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 57, 299–309. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2015.08.011>
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (2008). The revised NEO personality inventory (NEO-PI-R). In *The SAGE Handbook of Personality Theory and Assessment: Volume 2 - Personality Measurement and Testing* (pp. 179–198). <https://doi.org/10.4135/9781849200479.n9>
- Deary, I. J., Weiss, A., & Batty, G. D. (2010). Intelligence and personality as predictors of illness and death: How researchers in differential psychology and chronic disease epidemiology are collaborating to understand and address health inequalities. *Psychological Science in the Public Interest, Supplement*, 11(2), 53–79. <https://doi.org/10.1177/1529100610387081>
- Dovey, M. T. (2010). *Eating Behaviour*. Retrieved from <https://www.ucl.ac.uk/iehc/research/behavioural-science-health/resources/questionnaires/eating-behaviour-questionnaires/#fcq>
- Elfhag, Kristina, & Linné, Y. (2005). Gender differences in associations of eating pathology between mothers and their adolescent offspring. *Obesity Research*, 13(6), 1070–1076. <https://doi.org/10.1038/oby.2005.125>
- Elfhag, Kristina, & Morey, L. C. (2008). Personality traits and eating behavior in the obese: Poor self-control in emotional and external eating but personality assets in restrained eating. *Eating Behaviors*, 9(3), 285–293. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2007.10.003>
- Elfhag, Kristina, Tholin, S., & Rasmussen, F. (2008). Consumption of fruit, vegetables, sweets and soft drinks are associated with psychological dimensions of eating behaviour in parents and their 12-year-old children. *Public Health Nutrition*, 11(9), 914–923. <https://doi.org/10.1017/S1368980008002371>
- Geliebter, A., & Aversa, A. (2003). Emotional eating in overweight, normal weight, and underweight individuals. *Eating Behaviors*, 3(4), 341–347. [https://doi.org/10.1016/S1471-0153\(02\)00100-9](https://doi.org/10.1016/S1471-0153(02)00100-9)
- Goldberg, L. R. (1992). The Development of Markers for the Big-Five Factor Structure. *Psychological Assessment*, Vol. 4(1), 26–42.
- Goodwin, R. D., & Friedman, H. S. (2006). Health status and the five-factor personality traits in a nationally representative sample. *Journal of Health Psychology*, 11(5), 643–654. <https://doi.org/10.1177/1359105306066610>
- Heaven, P. C. L., Mulligan, K., Merrilees, R., Woods, T., & Fairouz, Y. (2001). Neuroticism and conscientiousness as predictors of emotional, external, and restrained eating behaviors. *International Journal of Eating Disorders*, 30(2), 161–166. <https://doi.org/10.1023/A:1010718210000>

- doi.org/10.1002/eat.1068
- Henningsen, M. (2011). Dietary habits in adolescence related to sociodemographic factors, physical activity and self-esteem. *Department of Social Work and Health Science, Faculty of Social Science and Technology Management, Norwegian University of Science and Technology*, 1–54.
- Herman, C. P., Roth, D. A., & Polivy, J. (2003). Effects of the Presence of Others on Food Intake: A Normative Interpretation. *Psychological Bulletin*, *129*(6), 873–886. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.129.6.873>
- Hurlcok, E. B. (2009). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (R. Max, Ed.). Jakarta: Erlangga.
- Johansson, M., & Ölund, A. (2017). *Thinking about thinking – a study of anxiety, neuroticism and Need for Cognition*.
- John, O. P., & Srivastava, S. (1999). The Big-Five Trait Taxonomy: History, Measurement, and Theoretical Perspectives. *Arthritis and Rheumatism*, *64*(2), 327–338. <https://doi.org/10.1002/art.33369>
- Keller, C., & Siegrist, M. (2015). Does personality influence eating styles and food choices? Direct and indirect effects. *Appetite*, *84*, 128–138. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2014.10.003>
- KEMENKES. (2015). Kenali Kebiasaan Penyebab Diabetes. *Kementrian Kesehatan Indonesia*, 1–2.
- Magee, C. A., & Heaven, P. C. L. (2011). Big-Five personality factors, obesity and 2-year weight gain in Australian adults. *Journal of Research in Personality*, *45* (3), 332–335. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2011.02.009>
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (1995). Domains and facets: hierarchical personality assessment using the revised NEO personality inventory. *Journal of Personality Assessment*, *64* (1), 21–50.
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (1999). A five-factor theory of personality. In *Handbook of Personality: Theory and Research* (2nd ed). New York: Guilford.
- Meule, A., Reichenberger, J., & Bleichert, J. (2018). Development and preliminary validation of the Salzburg Emotional Eating Scale. *Appetite*, *120*(February), 442–448. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2017.10.003>
- Nelvi, R. (2016). Pengaruh Antara Dimensi Kepribadian Big Five Dengan Perilaku Makan Pada Mahasiswa UIN Suska Riau Di Pekanbaru Riau Relationship Between The Big Five Personality and Eating Behaviors on Students at UIN Suska Riau In Pekanbaru Riau. *Psikologi*, *12*(1), 47–52.
- Oroh, W., Masi, G., & Nangge, M. (2018). Pengaruh Obesitas Dengan Kejadian Diabetes Melitus Di Wilayah Kerja Puskesmas Ranomut Kota Manado. *Keperawatan*, *6*(1), 1–6.
- Provencher, V., Bégin, C., Gagnon-Girouard, M. P., Tremblay, A., Boivin, S., & Lemieux, S. (2008). Personality traits in overweight and obese women: Associations with BMI and eating behaviors. *Eating Behaviors*, *9*(3), 294–302. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2007.10.004>
- Provencher, V., Drapeau, V., Tremblay, A., Després, J. P., & Lemieux, S. (2003). Eating behaviors and indexes of body composition in men and women from the Québec family study. *Obesity*

- Research*, 11(6), 783–792. <https://doi.org/10.1038/oby.2003.109>
- Ramdhani, N. (2012). Adaptasi Bahasa dan Budaya Inventori Big Five. *Jurnal Psikologi*, 39(2), 189–207.
- Riskesdas. (2018). Riset Kesehatan Dasar 2018. *Kementrian Kesehatan Republik Indonesia*, 1–100. <https://doi.org/10.1038/oby.2003.109> Desember 2013
- Shaheen, F., Jahan, M., & Shaheen, S. (2014). Role of Personality Factors in Experiencing Psychological Distress among Adolescents. *International Journal of Education and Psychological Research*, 3(1).
- Swinburn, B., Caterson, I., Seidell, J., & James, W. (2004). Diet, nutrition and the prevention of excess weight gain and obesity. *Public Health Nutrition*, 7(1a), 123–146. <https://doi.org/10.1079/phn2003585>
- van Strien, T., Frijters, J. E. ., Bergers, G. P. ., & Defares, P. B. (1986). The Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ) for Assesment of Restrained, Emotional, and External Eating Behavior. *Archives of Pharmacal Research*, 5(2), 295–315. <https://doi.org/10.1007/BF02973988>
- Van Strien, T., Herman, C. P., Anschutz, D. J., Engels, R. C. M. E., & de Weerth, C. (2012). Moderation of distress-induced eating by emotional eating scores. *Appetite*, 58(1), 277–284. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2011.10.005>
- Vartanian, L. R., Herman, C. P., & Polivy, J. (2007). Consumption stereotypes and impression management: How you are what you eat. *Appetite*, 48(3), 265–277. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2006.10.008>
- Verplanken, B., & Roy, D. (2016). Empowering interventions to promote sustainable lifestyles: Testing the habit discontinuity hypothesis in a field experiment. *Journal of Environmental Psychology*, 45, 127–134. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2015.11.008>
- Wakhid, A., & Trimawati. (2018). Studi Deskriptif Perilaku Emotional Eating Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi Di Universitas Ngudi Waluyo Ungaran. *Jurnal SMART Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Karya Husada Semarang*, 5(1), 52–60.
- Widiger, T. A., & Oltmanns, J. R. (2017). Neuroticism is a fundamental domain of personality with enormous public health implications. *World Psychiatry*, 16(2), 144–145. <https://doi.org/10.1002/wps.20411>
- Winpenny, E. M., van Sluijs, E. M. F., White, M., Klepp, K. I., Wold, B., & Lien, N. (2018). Changes in diet through adolescence and early adulthood: longitudinal trajectories and association with key life transitions. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 15(1), 86. <https://doi.org/10.1186/s12966-018-0719-8>
- World Health Organization (WHO). (2016). Diabetes Fakta dan Angka. *Epidemiological Situation*.