



Efikasi Diri pada Dewasa Awal di Kota Banda Aceh serta Kaitannya dengan Perilaku Makan

Laura Agitya Almira*, Arum Sulistyani, Elida Syahriati, dan Novita Sari

Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Syiah Kuala

Jl. Tgk Jl. Tanoh Abee, Banda Aceh, Aceh 23111, Indonesia

*E-mail: lauraagitya@gmail.com

Abstrak

Keyakinan dalam diri individu terhadap kemampuannya untuk mengendalikan kebiasaan makan merupakan faktor penting untuk menjalankan perilaku makan yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Efikasi diri yang tinggi dinilai mampu membantu individu untuk menentukan perilaku makan yang seimbang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dengan perilaku makan pada dewasa awal di kota Banda Aceh. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasi yang melibatkan 340 individu sebagai sampel penelitian. Teknik pengumpulan data menggunakan *accidental sampling*. Data penelitian dikumpulkan menggunakan dua skala, yaitu *General Self-Efficacy Scale* dan *The Three-Factor Eating Questionnaire-R18*. Analisis data pada penelitian ini menggunakan teknik korelasi Spearman. Hasil penelitian menemukan bahwa efikasi diri memiliki hubungan dengan perilaku makan pada dewasa awal di kota Banda Aceh. Dengan demikian, perilaku makan pada dewasa awal di kota Banda Aceh dipengaruhi oleh efikasi diri.

Kata kunci: Banda Aceh, dewasa awal, efikasi diri, perilaku makan.

Self-Efficacy in Early Adulthood in Banda Aceh and Its Relationship to Eating Behavior

Abstract

Self-efficacy or an individual's belief in their ability to control their eating habits, is a crucial factor in adopting dietary behaviors that align with their body's needs. High self-efficacy is believed to empower individuals to make balanced eating behaviors. This quantitative study employed a correlational approach with 340 participants. Data collection utilized accidental sampling and two scales: the General Self-Efficacy Scale and The Three-Factor Eating Questionnaire R-18, measuring cognitive restraint eating, uncontrolled eating, and emotional eating. Spearman's correlation analysis revealed a significant relationship between self-efficacy and eating behaviors in early adults of Banda Aceh. Hence, self-efficacy plays a significant role in shaping eating behaviors among this population.

Keywords: *Banda Aceh, eating behavior, self-efficacy, young adults.*

Pendahuluan

Perubahan perilaku makan di era modern telah mengubah pola kesehatan individu, yang ditandai dengan meningkatnya prevalensi penyakit tidak menular pada usia muda di Indonesia (Kementerian Kesehatan, 2021). Pola konsumsi masyarakat yang tinggi gula, garam dan lemak sertarendahnya aktifitas fisik berkontribusi terhadap munculnya berbagai penyakit kronis seperti hipertensi, diabetes, dan obesitas (Almirra, 2018; Auliannisaa & Wirjatmadi, 2023; Chandra et al., 2021). Meskipun penyakit-penyakit tersebut umumnya terjadi pada usia lanjut, tren yang mengkhawatirkan menunjukkan bahwa penderita dewasa awal juga terus meningkat dan menjadi salah satu penyebab utama kematian setiap tahunnya (World Health Organization, 2022).

Pada tahun 2019, sekitar 5 juta kematian terjadi akibat penyakit tidak menular (PTM) seperti penyakit jantung, diabetes, kanker, gangguan saraf, penyakit pernapasan kronis, dan gangguan pencernaan. Salah satu penyebab utama yang berkontribusi terhadap peningkatan kejadian PTM tersebut adalah kelebihan berat badan (GBD 2019 Risk Factors Collaborator, 2020). Dikutip melalui World Health Organization (2025) sebanyak 2.5 miliar individu dewasa awal (18 tahun ke atas) mengalami kelebihan berat badan, termasuk 890 juta individu di antaranya mengalami obesitas. Prevalensi kelebihan berat badan pada dewasa awal menunjukkan variasi antarwilayah. Di kawasan Asia Tenggara, sekitar 31% populasi dewasa awal yang memiliki kelebihan berat badan. Sementara itu di Indonesia, prevalensi kelebihan berat badan pada populasi dewasa awal dilaporkan meningkat dua kali lipat dalam dua dekade terakhir (World Health Organization, 2021; Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Sangat penting bagi dewasa awal dalam membentuk gaya hidup sehat, yang mencakup penerapan pola makan bergizi seimbang, peningkatan aktivitas fisik, serta pengendalian konsumsi makanan yang tinggi gula, garam, dan lemak. Pembentukan sikap dan perilaku tersebut menjadi krusial, mengingat obesitas sikap dan perilaku, termasuk perilaku makan karena obesitas dan penyakit tidak menular lainnya banyak ditemukan pada kelompok usia dewasa awal. Menurut Hurlock (1996) Masa dewasa awal merupakan tahap peralihan dari remaja menuju dewasa. Masa ini ditandai oleh berbagai perubahan signifikan dalam hidup seperti meninggalkan rumah orang tua atau hidup mandiri, menempuh pendidikan tinggi, memulai karir, membangun hubungan romantis termasuk menikah, mengalami kehamilan dan mengasuh anak (Anderson et al., 2003; Lowry et al., 2013; Butler et al., 2004; Burke et al., 2004; Linné et al., 2003; Burkey, 2004).

Salah satu bentuk perubahan gaya hidup yang dialami dewasa awal adalah pergeseran menuju pola makan yang tidak sehat dan menurunnya aktivitas fisik (Sughianti & Dachlan, 2018). Perubahan ini semakin diperkuat oleh lingkungan perkotaan yang menyediakan akses mudah terhadap makanan olahan serta mendorong gaya hidup yang kurang aktif. Selain itu, keterbatasan infrastruktur pendukung seperti trotoar yang sempit dan minimnya ruang terbuka hijau, turut membatasi kesempatan individu untuk melakukan aktivitas fisik (World Health Organization, 2022).

Perilaku makan individu tidak hanya dipengaruhi oleh gaya hidup, tetapi juga budaya. Kebiasaan makan di berbagai daerah di Indonesia tidak terlepas dari pengaruh budayanya, salah satunya di Aceh. Masyarakat Aceh, terutama di kota Banda Aceh memiliki tradisi makan daging bersama menjelang hari-hari besar keagamaan Islam atau disebut dengan *ma'meugang*. Dilansir melalui tvOneNews (2024), *ma'meugang* merupakan tradisi yang sudah berlangsung sejak zaman kerajaan Aceh hingga saat ini. Setiap individu membeli dua hingga tiga kilogram daging untuk diolah menjadi masakan dan disantap bersama-sama. Menurut Marzuki (2015), tradisi *ma'meugang* sebagai hari makan daging sepuasnya dinilai mendorong individu mengkonsumsi daging dalam jumlah banyak diwaktu yang singkat. Tidak hanya konsumsi daging saat *ma'meugang*, Aceh juga memiliki panganan manis yang menjadi ciri khas ketika mengadakan acara tertentu seperti dodoi, meseukat, dan asoe kaya (RRI, 2024).

Tradisi yang ada pada masyarakat Aceh kaya akan makanan lezat, terutama saat menyambut hari besar. Meskipun berakar dari tradisi, mengonsumsi daging berlebih menimbulkan berbagai risiko bagi kesehatan individu,

seperti meningkatnya kadar kolesterol, tekanan darah hingga asam urat (Sari et al. 2021). Mengonsumsi makanan manis berlebihan juga meningkatkan risiko diabetes, kerusakan gigi, serta penambahan berat badan (Abiedah & Puetri, 2016).

Berbagai penelitian perilaku makan mendapati bahwa perilaku makan didasari oleh konteks etiologi. Stunkard (1957) mendapati bahwa individu dengan obesitas memiliki gangguan dalam menjalankan perilaku makannya. Penelitian serupa juga dilakukan oleh Polivy dan Herman (1987) yang mendapati bahwa perilaku makan individu dipengaruhi oleh preferensi individu terhadap bentuk tubuh sehingga memunculkan pengekangan terhadap makan.

Lauzon et al. (2004) kemudian melakukan penelitian dan menyebutkan bahwa perilaku makan terdiri dari beberapa dimensi, di antaranya yaitu *cognitive restrained eating*, *uncontrolled eating*, dan *emotional eating*. di antaranya Pertama, *cognitive restrained eating* merupakan perilaku mengurangi asupan makan penyebab berat badan berlebih (Nurdiani et al., 2023). Kedua, *uncontrolled eating* merupakan keinginan makan terhadap makanan tinggi karbohidrat, makanan manis, makanan tinggi lemak yang dipicu oleh penglihatan, penciuman dan perasa. *Uncontrolled eating* menjadi salah satu faktor yang berkontribusi terhadap berat badan berlebih dan obesitas. (Dakin et al., 2023). Ketiga, *emotional eating* mengacu pada kecenderungan makan sebagai respons terhadap emosi, seperti kecemasan, kesedihan, atau stres (Angle et al., 2009).

Menjalankan perilaku makan yang sesuai dengan kebutuhan tubuh memerlukan kebiasaan dan keyakinan dari dalam diri individu. Keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk menerapkan perilaku yang dibutuhkan guna mencapai hasil yang diinginkan disebut dengan efikasi diri (Bandura, 1997). Secara general, efikasi diri mencakup keyakinan individu secara menyeluruh terhadap kemampuannya dalam mengatasi berbagai tuntutan. Umumnya, efikasi diri dipahami sebagai konstruk yang mengacu pada tugas tertentu. Individu dengan efikasi diri yang tinggi cenderung lebih mungkin untuk mengadopsi perilaku makan yang sehat (Schwarzer & Jerusalem, 1995). Keyakinan inilah yang membuat individu mampu memilih makanan yang baik dan menjaga pola makan yang sesuai dengan tujuan kesehatannya (Schwarzer & Fuchs, 1996). Berdasarkan uraian diatas, diketahui salah satu faktor penting dalam mengendalikan perilaku sehat individu, termasuk perilaku makan adalah efikasi diri.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasi. Sebanyak 340 individu yang berusia 18–25 tahun di kota Banda Aceh menjadi responden dalam penelitian ini. Penelitian ini menggunakan metode *non-probability sampling* dengan teknik *accidental sampling*. Adapun teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan rumus yang dikembangkan oleh Isac dan Michael dengan nilai eror sebesar 5% dan signifikansi 95% untuk populasi 20 ribu (Sugiyono, 2013). Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 342 individu.

Penelitian ini menggunakan dua instrumen untuk mengumpulkan data, yaitu *General Self-Efficacy Scale* dan *The Three Factor Eating Questionnaire R-18*. Peneliti menggunakan *General Self-Efficacy Scale* yang dimodifikasi oleh Schwarzer et al., (1997) yang sudah di terjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia. Skala *General Self-Efficacy* terdiri dari 10 *item*. Contoh *item* dalam skala ini adalah “saya tidak mempunyai kesulitan untuk melaksanakan niat dan tujuan saya” (*item* nomor 3) dan “apapun yang terjadi saya siap menanganinya” (*item* nomor 10).

Peneliti menggunakan *The Three Factor Eating Questionnaire R-18* (Karlsson et al., 2000) untuk mengukur perilaku makan dalam penelitian ini. Peneliti kemudian menerjemahkan ke Bahasa Indonesia menggunakan metode *back translate*. *The Three Factor Eating Questionnaire R-18* berjumlah 18 *item* yang terdiri dari dimensi *cognitive restraint eating*, dimensi *uncontrolled eating*, dan dimensi *emotional eating*. Contoh *item* dalam skala ini adalah “rasa lapar yang sangat hebat membuat perut saya tidak pernah merasa kenyang” (*item* nomor 8) dan “ketika saya merasa kesepian, saya

menghibur diri dengan makan” (*item* nomor 10).

Peneliti melakukan uji validitas pada kedua alat ukur menggunakan uji validitas isi (*content validity*) dengan melibatkan 3 *reviewer* ahli dari bidang psikologi sosial, psikologi klinis dan psikologi industri organisasi. Uji reliabilitas dan uji daya beda *item* dilakukan dalam penelitian ini terhadap 76 responden yang memiliki karakteristik yang sama dalam penelitian. Rentang koefisien *corrected item-total* pada skala sebesar .363—.775 dan skala *The Three Factor Eating Questionnaire R-18* dimensi *cognitive restraint eating* sebesar .246—.785, dimensi *uncontrolled eating* sebesar .355—.067, dan dimensi *emotional eating* sebesar .631—.676. Batas toleransi nilai indeks daya beda *item* sudah memenuhi batas kriteria dan layak dipakai apabila diperoleh nilai .20 (Azwar, 2013). Hal ini menegaskan bahwa kedua instrumen ini mempunyai nilai daya beda *item* yang baik. Skala *General Self Efficacy* mempunyai koefisien *Cronbach’s alpha* sebesar .89, skala *The Three Factor Eating Questionnaire R-18* dimensi *cognitive restraint eating* mempunyai koefisien *Cronbach’s alpha* sebesar .79, dimensi *uncontrolled eating* mempunyai koefisien *Cronbach’s alpha* sebesar .81, dan dimensi *emotional eating* mempunyai koefisien *Cronbach’s alpha* sebesar .80. Hal ini menegaskan bahwa kedua instrumen dinyatakan reliabel.

Hasil

Dari 342 responden yang diperoleh, terdapat dua responden yang memiliki data ekstrim sehingga digugurkan dan akhirnya tersisa 340 responden. Terdapat data demografi responden dalam penelitian ini, di antaranya, usia, jenis kelamin, pendidikan terakhir, dan pekerjaan. Adapun data demografi responden dapat dilihat pada Tabel 1.

Peneliti melakukan analisis deskriptif pada variabel efikasi diri dan perilaku makan. Hasil uji deskriptif pada efikasi diri untuk melihat kategori rendah dan tinggi pada responden. Berdasarkan data dalam penelitian ini, seluruh responden termasuk dalam kategori tinggi pada variabel efikasi diri yaitu sebanyak 340 responden (100%), sedangkan tidak terdapat responden yang berada pada kategori rendah (0%). Sementara itu, Tabel 2 menunjukkan hasil uji deskriptif pada perilaku makan untuk melihat pembagian perdimensi pada responden.

Tabel 1. Data Demografi

Variabel	<i>n</i>	%	Variabel	<i>n</i>	%
Jenis Kelamin			Diploma/S1/S2/S3	142	41.7
Laki-laki	61	17.9	Pekerjaan		
Perempuan	279	82	Belum bekerja	21	6.1
Usia			Dosen	1	0.2
18 tahun	39	11.4	Guru	16	4.7
19 tahun	48	14.1	IRT	3	0.8
20 tahun	43	12.6	Mahasiswa/pelajar	246	72.3
21 tahun	31	9.1	PNS	2	0.5
22 tahun	53	15.5	Polri	1	0.2
23 tahun	53	15.5	Tenaga Kesehatan	10	2.9
24 tahun	32	9.4	Wiraswasta	10	2.9
25 tahun	41	12	Karyawan	17	5
Pendidikan			Pekerja lepas	11	3.2
SMA/MAN/Sederajat	198	58.2	Lainnya	2	0.5

Tabel 2. Pembagian Variabel Perilaku Makan

Dimensi	<i>n</i>
<i>Cognitive restraint eating</i>	152
<i>Uncontrolled eating</i>	94
<i>Emotional eating</i>	129

Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan teknik *exploratory data analysis* (EDA) dengan membandingkan nilai statistik *skewness* yang dibagi dengan standar *error skewness* atau nilai statistik kurtosis dibagi dengan standar eror kurtosis. Menurut Hair et al. (2009), suatu data dikatakan normal apabila nilai krisis keduanya tidak lebih dari -1.96 sampai 1.96 untuk tingkat kesalahan .05 (5%). Uji normalitas pada penelitian ini menunjukkan bahwa dengan dimensi *cognitive restraint eating* terdistribusi secara normal, dan dimensi *uncontrolled eating* dengan dimensi *emotional eating* berdistribusi tidak normal.

Uji linieritas dilakukan untuk mengetahui apakah korelasi antara variabel secara signifikan mempunyai hubungan yang linier atau tidak pada suatu penelitian (Sugiyono, 2013). Uji linieritas pada penelitian ini dilakukan menggunakan *test for linearity*. Hasil uji linieritas ANOVA *test for linearity* menunjukkan bahwa terdapat data yang dapat ditarik garis lurus (linier) karena nilai signifikansi pada *linearity* kurang dari .05 ($p < .05$), yaitu variabel efikasi diri dengan *cognitive restraint eating* dan *uncontrolled eating*. Sementara itu, variabel efikasi diri dengan dimensi *emotional eating* tidak linier ($p > .05$).

Setelah dilakukan uji normalitas dan uji linieritas, dapat dinyatakan bahwa hasilnya tidak memenuhi syarat asumsi sehingga uji hipotesis yang digunakan adalah uji nonparametrik Spearman (Sugiyono, 2013). Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa efikasi diri memiliki korelasi dengan dimensi *cognitive restraint eating* ($p < .05$). Sementara itu, efikasi diri tidak memiliki korelasi dengan dimensi *uncontrolled eating* dan *emotional eating* ($p > .05$). Hasil uji korelasi dalam penelitian ini dapat dilihat pada Tabel 3.

Berdasarkan nilai koefisien korelasi pada Tabel 3, dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang positif antara variabel efikasi diri dengan dimensi *cognitive restraint eating* ($r = .146$). Semakin tinggi efikasi diri maka, makin tinggi pula *cognitive restraint eating*. Sebaliknya, makin rendah efikasi diri maka, makin rendah pula *cognitive restraint eating*.

Tabel 3. Hasil Uji Korelasi

Variabel	<i>p</i>	<i>r</i>
<i>ED* CR</i>	.007	.146
<i>ED* UE</i>	.508	.036
<i>ED* EE</i>	.383	.047

Keterangan: ED: Efikasi Diri, CR: *Cognitive Restraint Eating*, UE: *Uncontrolled Eating*, EE: *Emotional Eating*.

Pembahasan

Efikasi diri merupakan salah satu teori sosial kognitif yang mengasumsikan bahwa perilaku individu dapat digerakkan oleh keyakinan, harapan, dan persepsi individu (Schunk, 2011). Individu bertindak berdasarkan pencapaian kinerja, pengalaman orang lain, persuasi verbal serta keadaan emosional dan fisiologis individu (Scwarzer et al., 1999).

Efikasi Diri dengan Dimensi *Cognitive Restraint Eating*

Secara teoritis makin individu yakin akan kemampuannya dalam merencanakan, menjalankan dan mengendalikan

tindakannya maka, makin besar pula kemampuannya untuk mengendalikan perilaku tertentu (Bandura, 1997). Dalam hal perilaku makan, individu dengan efikasi diri yang tinggi akan mengontrol apa yang dikonsumsinya sebagai upaya untuk menjaga tubuh dari kelebihan berat badan serta menjaga bentuk tubuhnya (Polivy et al., 2008; Jenifer et al., 2007; Watson & Palley, 2021).

Penelitian ini menunjukkan arah hubungan efikasi diri dengan *cognitive restraint eating* yang positif. Hal ini mengindikasikan bahwa makin individu yakin akan kemampuan efikasi diri maka, kemungkinan individu mengadopsi *cognitive restraint eating* akan makin tinggi. Hal serupa juga ditemukan dalam penelitian Poinhos et al. (2015) yang menunjukkan hubungan positif efikasi diri dengan *cognitive restraint eating* pada pria dan wanita. Individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan tinggi pula pengekan makannya.

Cognitive restraint eating menggambarkan niat untuk membatasi asupan makanan dan merupakan metode untuk mengendalikan serta menurunkan berat badan (Annesi et al., 2016). Secara teoritis, perilaku makan dipengaruhi oleh beberapa faktor, di antaranya genetik, psikologis dan lingkungan. Dalam penelitian Ibrahim et al. (2021) di Banda Aceh, lingkungan menjadi faktor yang memengaruhi perilaku makan individu, misalnya media sosial dan teman sebaya. Pada usia dewasa awal, individu cenderung mengikuti perilaku makan dan saran makanan dari teman sebaya dan apa yang dilihatnya dari media sosial (Bae et al., 2021). Mengekang atau mengendalikan apa yang dimakan dapat menjadi cara individu untuk memiliki kendali atas hidup dan membangun identitas dirinya.

Dalam berbagai penelitian dan intervensi mengenai perilaku, efikasi diri dianggap sebagai prediktor untuk penurunan berat badan dan pengontrol diet baik pada pengidap penyakit tertentu maupun individu normal (Oikarinen et al., 2023; Annes et al., 2012). Dalam penelitian Nurkkala et al. (2015), intervensi perilaku dilakukan untuk meningkatkan *restraint eating*. Hasilnya menunjukkan bahwa peningkatan *cognitive restraint eating* berperan sebagai faktor yang mendukung penurunan berat badan pada individu.

Efikasi Diri dengan Dimensi *Uncontrolled Eating*

Penelitian ini menunjukkan bahwa efikasi diri tidak memiliki hubungan dengan dimensi *uncontrolled eating*. Hal tersebut mengindikasikan bahwa efikasi diri tidak selalu menjadi prediktor utama dalam perilaku makan (Neumark-Sztainer et al., 2002). Individu yang perilaku makannya dominan *uncontrolled eating* umumnya kehilangan kontrol atas makan dan cenderung makan lebih banyak dari yang direncanakan (Karlsson et al., 2000). Dengan demikian, tingkat efikasi diri pada dewasa awal di Kota Banda Aceh tidak berkaitan secara signifikan dengan perilaku *uncontrolled eating*. Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *uncontrolled eating* lebih dipengaruhi oleh faktor lain seperti gangguan makan termasuk *binge eating disorder* (Oikarinen et al., 2023). Selaras dengan penelitian Kusbiantari (2020), *uncontrolled eating* dilaporkan memberikan kontribusi terhadap terjadinya gangguan makan pada individu dewasa awal.

Tidak adanya hubungan antara efikasi diri dengan *uncontrolled eating* pada individu dewasa awal di kota Banda Aceh dipengaruhi oleh faktor lain salah satunya adalah norma. Kota Banda Aceh merupakan daerah yang mayoritasnya menganut agama Islam, individu diatur untuk hidup menurut syariat Islam termasuk perilaku makan. Dalam Islam, makanan yang dianjurkan untuk dikonsumsi adalah makanan yang bersifat halal dan tidak berlebihan (Elgharbawy & Azmi, 2022; Huda & Setiyowati, 2023). Adanya konsep berlebihan atau *mubazir* ini menjadi norma yang dianut dan dijalankan masyarakat di Kota Banda Aceh. Hal ini disebabkan karena norma mempunyai pengaruh yang kuat terhadap perilaku. Mengikuti (atau tidak mengikuti) norma dikaitkan dengan penilaian sosial (Higgs, 2015).

Efikasi Diri dengan Dimensi *Emotional Eating*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa efikasi diri tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan *emotional eating*. Hal

ini mengindikasikan bahwa keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mengontrol perilaku tidak selalu berperan dalam mengendalikan perilaku makan yang dipicu oleh emosi. Hal ini selaras dengan penelitian Irzanti et al. (2023) menemukan bahwa efikasi diri tidak memiliki hubungan dengan *emotional eating* pada mahasiswa di Semarang. *Emotional eating* lebih dipengaruhi oleh faktor afektif seperti stres, kecemasan, dan regulasi emosi dibandingkan dengan aspek kognitif seperti efikasi diri. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa *emotional eating* berkaitan erat dengan kemampuan regulasi emosi dan strategi coping individu. Individu yang kesulitan mengelola emosi negatif cenderung menjadikan makan sebagai cara untuk merespon emosi negatifnya (Grant & Potenza, 2004; Heatherton & Baumeister, 1991). Tidak jarang individu mendapati dirinya makan ketika sedang mengalami kesepian (Karlson et al., 2000).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Konttinen et al. (2010) efikasi diri berhubungan dengan *emotional eating* ketika individu mengalami gejala depresi. Dengan kata lain, gejala depresi menjadi pengaruh utama antara *emotional eating* dan efikasi diri. Hal tersebut juga ditemukan dalam penelitian MacDougall dan Steffen (2017) bahwa *emotional eating* berkorelasi dengan gejala depresi. Oleh karena itu, secara general efikasi diri tidak dapat memengaruhi *emotional eating* pada individu normal (Joels et al., 2016).

Penelitian ini juga menemukan variasi dominasi pada dimensi perilaku makan responden. sebanyak 9 sampel menunjukkan dominasi pada *cognitive restraint eating* dan *emotional eating*, sedangkan 8 sampel lebih dominan pada *uncontrolled eating* dan *emotional eating*. Selain itu, Terdapat 4 sampel dominan pada dua dimensi yaitu *cognitive restraint eating* dan *uncontrolled eating*, serta 7 sampel yang dominan pada *cognitive restraint eating*, dan *emotional eating*. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian individu tidak hanya memiliki satu kecenderungan perilaku makan, tetapi kombinasi dari beberapa dimensi sekaligus. Temuan tersebut sejalan dengan riset Oikarinen et al. (2023) yang mendapati skor tinggi pada *uncontrolled eating* dan *emotional eating* berkaitan dengan kecenderungan *binge eating*. Hasil serupa juga ditemukan pada penelitian Lahteenmaki dan Tuorila (1995) pada individu di Amerika Utara yang menjalankan diet, dimana individu menunjukkan skor tinggi pada kedua dimensi tersebut.

Individu yang memiliki skor tinggi pada *uncontrolled eating* dan *emotional eating* dinilai sebagai upaya rendah untuk mengontrol makanan dan rentan terhadap faktor pemicu eksternal dan internal (Pentikainen et al., 2018). Selain itu, skor tinggi pada ketiga perilaku makan (*cognitive restraint eating*, *uncontrolled eating*, dan *emotional eating*) berkaitan dengan pilihan makan yang kurang sehat dan strategi koping yang kurang adaptif (Oikarinen et al., 2023). Disamping itu, terdapat faktor lain yang memengaruhi temuan penelitian ini, diantaranya pemahaman responden terhadap kuesioner penelitian dan persepsi responden terhadap proses penilaian dalam penelitian.

Penelitian ini juga mendapatkan hasil data deskriptif bahwa sebanyak 340 (100%) dewasa awal di Banda Aceh memiliki efikasi diri dalam kategori yang tinggi. Berdasarkan data tersebut, terlihat bahwa mayoritas dewasa awal di Banda Aceh memiliki kemampuan efikasi diri yang tinggi sehingga diasumsikan bahwa individu dewasa awal memiliki kemampuan untuk mengatur dan melaksanakan perilaku yang diinginkan. Oleh karena itu, makin tinggi efikasi diri yang dimiliki individu, makin tinggi standar kognisi individu. Selain itu, makin besar motivasi individu, makin baik pula individu menyeleksi perilaku di lingkungannya.

Pada variabel perilaku makan peneliti juga melakukan analisa deskriptif. Individu dengan kecenderungan perilaku *cognitive restraint eating* sebanyak 152 orang, *uncontrolled eating* sebanyak 94 orang, dan *emotional eating* sebanyak 129 orang. Berdasarkan data tersebut, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar dewasa awal yang menjadi sampel dalam penelitian ini menjalani *cognitive restraint eating*.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara efikasi diri dengan perilaku makan karena efikasi diri memiliki hubungan langsung dengan salah satu dimensi perilaku makan, yaitu *cognitive restraint eating*. Hal tersebut juga menandakan bahwa efikasi diri yang tinggi akan meningkatkan *cognitive restraint eating* individu dewasa awal di kota Banda Aceh. Sementara itu efikasi diri tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan *uncontrolled* dan *emotional eating*. Berdasarkan temuan tersebut, peneliti selanjutnya disarankan untuk mempertimbangkan faktor sosiodemografi, menggunakan instrumen efikasi diri yang lebih spesifik, serta analisis yang lebih komprehensif. Selain itu, penting bagi dewasa awal, untuk memahami perilaku makan dampaknya terhadap kesehatan.

Daftar Pustaka

- Almirra, I. R. (2018). *Perbedaan Perilaku Makan Pada Orang Dewasa Berdasarkan Status Gizi di Kota Malang*. [Disertasi, Universitas Brawijaya]. Repository Brawijaya Knowledge Garden. <http://repository.ub.ac.id/id/eprint/167305>
- Anderson, D. A., Shapiro, J. R., & Lundgren, J. D. (2003). The freshman year of college as a critical period for weight gain: an initial evaluation. *Eating behaviors*, 4(4), 363-367. [https://doi.org/10.1016/S1471-0153\(03\)00030-8](https://doi.org/10.1016/S1471-0153(03)00030-8)
- Angle, S., Engblom, J., Eriksson, T., Kautiainen, S., Saha, M. T., Lindfors, P., Lahtinen, M., & Rimpelä, A. (2009). Three factor eating questionnaire-R18 as a measure of cognitive restraint, uncontrolled eating and emotional eating in a sample of young Finnish females. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 6(1), 1-7. <https://doi.org/10.1186%2F1479-5868-6-41>
- Annesi, J. J., Marenco, N., & McEwen, K. (2016). Relations of changes in self-efficacy and self-regulatory strategy use with changes in cognitive restraint and weight in women with obesity. *American Journal of Health Promotion*, 30(5), 352-359. <https://doi.org/10.4278/ajhp.140605-QUAN-269>
- Auliannisaa, A., & Wirjatmadi, B. (2023). The Relationship Between Emotional Eating and Food Consumption Pattern with Obesity in Final Year College Students. *Media Gizi Kesmas*, 12(1), 212-218. <https://doi.org/10.20473/mgk.v12i1.2023.212-218>
- Azwar, S. (2013). *Dasar-Dasar Psikometri*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bae, H., Kwak, K. J., & Chang, N. (2021). Peer and social media influences on eating behavior and body image dissatisfaction among young adults. *Nutrition Research and Practice*, 15(3), 392-405. <https://doi.org/10.4162/nrp.2021.15.3.392>
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological review*, 84(2), 191-215. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0033-295X.84.2.191>
- Butler, S. M., Black, D. R., Blue, C. L., & Greetebeck, R. L. (2004). Change in diet, physical activity, and body weight in female college freshman. *American journal of health behavior*, 28(1), 24-32. <https://doi.org/10.5993/ajhb.28.1.3>
- Burke, V., Beilin, L. J., Williams, K., & Dunbar, D. (2004). Lifestyle over ten years in relation to duration of residence in Australia, ethnic origin and gender of Asian migrants. *Medical Journal of Australia*, 180(10), 500-505.
- Burkey, C. (2004). *Weight gain in college freshmen*. Columbus: Ohio State University.
- Chandra, F., Iswanto, I., & Aisah, A. (2021). Pola Makan dan Obesitas berhubungan dengan Riwayat Kejadian Hipertensi di Puskesmas Rawasari. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi (JABJ)*. 10 (2), 282-288. <https://doi.org/10.36565/jab.v10i2.330>

- Dakin, C., Beaulieu, K., Hopkins, M., Gibbons, C., Finlayson, G., & Stubbs, R. J. (2023). Do eating behavior traits predict energy intake and body mass index? A systematic review and meta-analysis. *Obesity Reviews*, *24*(1), e13515. <https://doi.org/10.1111/obr.13515>
- Elgharbawy, A. S., & Azmi, A. S. (2022). Integration of halal and thayyib concepts in food consumption: A review on health and spiritual well-being. *Journal of Halal Service Research*, *3*(1), 15–28.
- GBD 2019 Risk Factors Collaborators. (2020). Global burden of 87 risk factors in 204 countries and territories, 1990–2019: A systematic analysis. *The Lancet*, *396*(10258), 1223–1249. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30752-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30752-2)
- Grant, J. E., & Potenza, M. N. (2004). *Pathological Gambling: A Clinical Guide to Treatment*. American Psychiatric Publishing.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2009). *Multivariate Data Analysis* (7th ed.). Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall.
- Heatherton, T. F., & Baumeister, R. F. (1991). Binge eating as escape from self-awareness. *Psychological Bulletin*, *110*(1), 86–108. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.110.1.86>
- Higgs, S. (2015). Social norms and their influence on eating behaviour. *Appetite*, *86*(1), 38–44. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2014.10.021>
- Huda, N., & Setiyowati, H. (2023). Implementasi prinsip syariat Islam dalam perilaku konsumsi makanan masyarakat urban di Indonesia. *Jurnal Ekonomi Syariah dan Filantropi Islam*, *7*(1), 44–59. <https://doi.org/10.21111/jesfi.v7i1.9210>
- Hurlock, E.B. (1996). Psikologi Perkembangan : Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan. Edisi Kelima. Alih Bahasa Istiwidayati dan Soedjarwo. Jakarta : PT. Erlangga.
- Ibrahim, I., Hardiansyah, H., & Sartika, R. A. D. (2021). Environmental factors and eating behavior among adults in Banda Aceh, Indonesia. *Journal of Public Health in Africa*, *12*(s2). <https://doi.org/10.4081/jphia.2021.1645>
- Irzanti, M. S., & Purwanti, R. (2023). Hubungan efikasi diri dengan emotional eating pada mahasiswa di Kota Semarang. *Jurnal Riset Gizi*, *11*(1), 45–52. <https://doi.org/10.31983/jrg.v11i1.9560>
- Jenifer, J., Smith, A., & Williams, R. (2007). Self-efficacy in weight management and its influence on eating patterns among adults. *Journal of Health Psychology*, *12*(3), 435–448. <https://doi.org/10.1177/1359105307076231>
- Joels, M., de Gerus, S. M., & van der Pligt, J. (2016). Emotional eating and self-efficacy: The role of weight status. *Eating Behaviors*, *21*, 103–108. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2016.01.009>
- Karlsson, J., Persson, L. O., Sjöström, L., & Sullivan, M. (2000). Psychometric properties and factor structure of the Three-Factor Eating Questionnaire (TFEQ) in obese men and women. Results from the Swedish Obese Subjects (SOS) study. *International journal of obesity*, *24*(12), 1715–1725. <https://doi.org/10.1038/sj.ijo.0801442>
- Kementerian Kesehatan. (2022). Profil Kesehatan Indonesia tahun 2021. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. https://www.kemkes.go.id/app_asset/file_content_download/Profil-Kesehatan-Indonesia-2021.pdf
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Lembaga Penerbit Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan (LBH).
- Konttinen, H., Silventoinen, K., Sarlio-Lähteenkorva, S., Männistö, S., & Haukkala, A. (2010). Emotional eating and physical activity self-efficacy as pathways in the association between depressive symptoms and adiposity indicators. *The American journal of clinical nutrition*, *92*(5), 1031–1039. <https://doi.org/10.3945/ajcn.2010.29732>

- Kusbiantari, D. (2020). Hubungan antara uncontrolled eating dengan risiko gangguan makan pada dewasa awal. *Jurnal Psikologi Kesehatan*, 8(2), 115–128
- Lauzon, B., de Lauzon, K., Cournot, M., Charles, M. A., & Borys, J. M. (2004). The Three-Factor Eating Questionnaire-R18 is able to distinguish among different eating patterns in a general population. *The Journal of Nutrition*, 134(9), 2372–2380. <https://doi.org/10.1093/jn/134.9.2372>
- Lähteenmäki, L., & Tuorila, H. (1995). Three-factor eating questionnaire and the use and pleasantness of sweet and fat substances. *Appetite*, 24(1), 75–86. <https://doi.org/10.1006/appe.1995.0007>
- Linné, Y., Dye, L., Barkeling, B., & Rössner, S. (2003). Long-term weight change after pregnancy: Responses to questionnaire in emotional eating in women. *International Journal of Obesity*, 27(9), 1124–1130.
- Lowry, R., Lee, S. M., Fulton, J. E., Demissie, Z., & Kann, L. (2013). Obesity and other correlates of physical activity and sedentary behaviors among US high school students. *Journal of obesity*, 2013, 276318. <https://doi.org/10.1155/2013/276318>
- MacDougall, S., & Steffen, A. M. (2017). Self-efficacy for controlling upsetting thoughts and emotional eating in family caregivers. *Aging & Mental Health*, 21(11), 1167–1173. <https://doi.org/10.1080/13607863.2016.1196335>
- Marzuki. (2015). Tradisi Meugang dalam Masyarakat Aceh: Sebuah Tinjauan Budaya dan Agama. *Jurnal Pendidikan Terpadu*, 6(1), 45–58. <https://doi.org/10.18860/el.v16i2.2781>
- Neumark-Sztainer, D., Story, M., Hannan, P. J., Perry, C. L., & Irving, L. M. (2002). Weight-related concerns and behaviors among approximately 4,500 adolescents in 1999 and 2010: Findings from Project EAT. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 156(3), 256–261. <https://doi.org/10.1001/archpedi.156.3.256>
- Nurdiani, R., syifa Rahman, N. A., & Madanijah, S. (2023). Perilaku Makan Tipe Emotional, External dan Restrained Kaitannya dengan Indeks Massa Tubuh Mahasiswa. *Jurnal Ilmu Gizi dan Dietetik*, 2(1), 59–65. <https://doi.org/10.25182/jigd.2023.2.1.59-65>.
- Nurkkala, M., Kaikkonen, K., Vanhala, M. L., Karhunen, L., Keränen, A. M., & Korpelainen, R. (2015). Lifestyle intervention improves eating behavior and quality of life in middle-aged men with metabolic syndrome. *Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 20(3), 331–339. <https://doi.org/10.1007/s40519-015-0182-y>
- Oikarinen, N., Jokelainen, T., Heikkilä, L., Nurkkala, M., Hukkanen, J., Salonurmi, T., Sovalainen, M. J., & Teeriniemi, A. M. (2023). Low eating self-efficacy is associated with unfavorable eating behavior tendencies among individuals with overweight and obesity. *Scientific Reports*, 13(1), 7730. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-34513-0>
- Pentikäinen, S., Lyytikäinen, A., Karhunen, L., & Lähteenmäki, L. (2018). Self-reported eating behaviors and their association with dietary quality and weight status among Finnish adults. *Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 23(3), 305–314. <https://doi.org/10.1007/s40519-018-0487-7>
- Pinhos, R., Alves, P., Vieira, E., Pinhão, S., Oliveira, B. M., & Correia, F. (2015). Eating behaviour phenotypes of Portuguese adults and their association with self-efficacy and self-perceived body weight. *Appetite*, 85, 112–119. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2014.11.018>
- Polivy, J., & Herman, C. P. (1987). Diagnosis and treatment of normal eating. *Journal of consulting and clinical psychology*, 55(5), 635.
- Polivy, J., Herman, C. P., & Mills, J. S. (2008). Self-regulation of eating: The role of self-efficacy and dietary restraint. *Handbook of Self-Regulation: Research, Theory, and Applications*, 2, 485–503. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2007.09.008>

- RRI. (2024, 11 Maret). *Mengenal Panganan Khas Aceh Saat Meugang: Dodol, Meuseukat, dan Asoe Kaya*. RRI.co.id. <https://www.rri.co.id/daerah/594213/mengenal-panganan-khas-aceh-saat-meugang>
- Sari, L. A., Astuti, A., & Merdekawati, D. (2021). Knowledge and Self-Efficacy Towards Eating Behaviors by People Living with Diabetes Mellitus. *KnE Lisfe Sciences*, 288-298.
- Schwarzer, R., Born, A., Iwawaki, S., Lee, Y. M., Saito, E., & Yue, X. (1997). The assessment of optimistic self-beliefs: Comparison of the Chinese, Indonesian, Japanese and Korean versions of the General Self-Efficacy Scale. *Psychologia: An International Journal of Psychology in the Orient*, 40(1), 1-13.
- Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1995). Generalized Self-Efficacy scale. Dalam J. Weinman, S. Wright, & M. Johnston (Eds.), *Measures in health psychology: A user's portfolio. Causal and control beliefs* (hlm. 35-37). Windsor: NFER-NELSON.
- Schwarzer, R., & Fuchs, R. (1996). Self-efficacy and health behaviors. Dalam M. Conner & P. Norman (Eds.), *Predicting health behaviour: Research and practice with social cognition models* (hlm. 163-196). Open University Press.
- Schunk, D. H. (2012). *Learning Theories: An Educational Perspective (Teori-Teori Belajar: Perspektif Pendidikan)*. Terjemahan oleh Eva Hamdiah dan Rahmat Fajar. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Schwarzer, R., Mueller, J., & Greenglass, E. (1999). Assessment of perceived general self-efficacy on the internet: Data collection in cyberspace. *Anxiety, Stress, and Coping*, 12(2), 145-161. <https://doi.org/10.1080/10615809908248327>
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sughianti, T., & Dachlan, M. S. (2018). Hubungan antara pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada mahasiswa. *Jurnal Nutrisia*, 20(2), 65-71. <https://doi.org/10.29238/jnutri.v20i2.122>
- Stunkard, A. J. (1957). Untoward reactions to weight reduction among obese persons. *The American Journal of Medicine*, 23(1), 77-86. [https://doi.org/10.1016/0002-9343\(57\)90351-X](https://doi.org/10.1016/0002-9343(57)90351-X)
- TvOneNews. (2024, 10 Maret). *Tradisi Meugang di Aceh, Warisan Kesultanan yang Masih Terjaga Hingga Kini*. tvOnenews.com. <https://www.tvonenews.com/daerah/sumatera/192257-tradisi-meugang-di-aceh-warisan-kesultanan-yang-masih-terjaga-hingga-kini>
- Watson, S., & Palley, G. (2021). The relationship between body image satisfaction, eating self-efficacy, and weight control behaviors in early adulthood. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 18(1), 112-125. <https://doi.org/10.1186/s12966-021-01145-w>
- World Health Organization. (2025, Desember 8). Obesity and Overweight. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- World Health Organization. (2021). *World Health Statistics 2021: Monitoring Health for the SDGs, Sustainable development goals*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240027053>
- World Health Organization. (2022, September 14). *Invisible numbers: the true extent of noncommunicable diseases and what to do about them*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240057661>
- World Health Organization. (2022). *Global status report on physical activity 2022*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240059153>