

PERAN ATTACHMENT STYLES TERHADAP PERILAKU BINGE EATING

Ellen Cheryl Hastono¹, Monty P. Satiadarma², Linda Wati³

ellen.705210110@stu.untar.ac.id¹, montys@fpsi.untar.ac.id²,

lindaw@fpsi.untar.ac.id³

Universitas Tarumanagara

Abstrak

Perilaku binge eating, yang ditandai dengan mengkonsumsi makanan dalam jumlah berlebihan dengan waktu yang singkat dan disertai oleh perasaan hilang kontrol atas makanan. Perilaku ini merupakan isu penting yang berkaitan dengan kesehatan fisik dan mental yang semakin meningkat di kalangan masyarakat. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran attachment styles (secure, anxious, avoidant) dengan perilaku binge eating. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan melibatkan 206 perempuan dewasa awal dengan rentang usia 18 – 25 tahun . Data dikumpulkan melalui penyebaran kuesioner. Dalam penelitian ini terdapat dua alat ukur yang digunakan yaitu State Adult Attachment Measure (SAAM) untuk mengukur attachment styles dan Binge Eating Scale (BES) untuk mengukur frekuensi intensitas perilaku binge eating. Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan regresi linear berganda yang menunjukkan hasil bahwa $P = 0.001, p < 0,05$, yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara attachment styles (secure, anxious, avoidant) dan perilaku binge eating pada perempuan dewasa awal. Peran attachment style terhadap binge eating ditemukan sebesar 0.533. Dari hasil penelitian ini dapat digunakan dalam pencegahan perilaku binge eating, khususnya pada individu dengan insecure attachment (anxious dan avoidant) yang cenderung memiliki binge eating sedang.

Kata Kunci: Binge Eating, Secure Attachment, Anxious Attachment, Avoidant Attachment, Dewasa Awal.

PENDAHULUAN

Binge eating merupakan salah satu gangguan makan yang mempengaruhi perilaku makan pada seseorang, ditandai dengan konsumsi makanan dalam jumlah besar dalam waktu yang singkat dan disertai dengan perasaan kehilangan kontrol atas makanan. Kesadaran terhadap binge eating masih rendah jika dibandingkan dengan gangguan makan lainnya seperti anorexia nervosa dan bulimia nervosa. Gangguan makan berlebihan yang tidak tertangani dari awal dapat dikategorikan menjadi binge eating disorder dan episode berkelanjutan hingga mencapai usia dewasa akhir (Victoria State Government, 2023; Goldschmidt et al., 2014). Binge eating merupakan salah satu perilaku maladaptive yang banyak ditemui pada dewasa muda, khususnya rentang usia 18-25 tahun (American Psychiatric Association, 2023). Penelitian Internasional melaporkan prevalensi binge eating yang sangat tinggi pada remaja dan dewasa awal dengan tingkat prevalensi yang lebih tinggi pada perempuan dibandingkan dengan laki-laki (Ribeiro et al., 2014; Goldschmidt et al., 2015). Penelitian tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Udo dan Grilo (2018) yang menemukan bahwa binge eating lebih sering terjadi pada perempuan dibandingkan dengan laki-laki dengan persentase sebesar 1.25% perempuan Amerika mengalami binge eating dan 0.42% laki-laki Amerika mengalami binge eating. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Goldschmidt et al (2014) terhadap perempuan dengan ras kaukasia yang merupakan remaja dan dewasa awal menyatakan bahwa sebanyak 15.8% remaja mengalami binge eating dan sebanyak 42% individu dewasa awal mengalami binge eating.

Berdasarkan data tersebut maka dapat disimpulkan bahwa binge eating lebih banyak terjadi pada individu dewasa muda dibandingkan dengan individu remaja.

Berdasarkan penelitian yang dikaji oleh Pike dan Dunne (2015) menyatakan bahwa peningkatan binge eating terjadi secara signifikan pada negara-negara di Asia termasuk Cina, Korea, Jepang, Thailand, dan Malaysia. Prevalensi binge eating di Cina pada tahun 2013 adalah sebesar 1.53%. Kemudian, pada tahun 2020 prevalensi binge eating di Cina meningkat sebesar 3.58% (Pike & Dunne, 2015; Qian et al., 2020). Binge eating diperkirakan dialami oleh 3,5% wanita dewasa dan pada umumnya, binge eating muncul di usia dewasa muda (Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan, 2023). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Pengpid dan Peltzer (2018) di lima negara ASEAN termasuk Indonesia, menunjukkan bahwa prevalensi terhadap eating disorder sebesar 11.5%. Dalam penelitian tersebut, Indonesia memiliki prevalensi eating disorder sebesar 7.4% (Pengpid & Peltzer, 2022). Kemudian, dalam penelitian Syifa dan Pusparini (2018) mengungkapkan bahwa sebesar 52,7% remaja dan dewasa muda mengalami eating disorder termasuk binge eating (Permanasari & Arbi, 2022). Bizjak dan Adamic (2023) melakukan penelitian terhadap individu dewasa di Slovakia. Berdasarkan penelitiannya, dinyatakan bahwa terdapat 30% orang dewasa Slovenia yang menunjukkan gejala binge eating. Berbeda dengan gangguan makan lainnya, perilaku binge eating sering diikuti oleh rasa malu, bersalah, dan penyesalan, namun tidak diikuti oleh perilaku kompensasi seperti pada bulimia nervosa (Victoria State Government, 2023).

Berdasarkan Center for Discovery Eating Disorder Treatment, menyatakan bahwa studi menunjukkan individu dengan gangguan makan seperti binge eating mengalami gangguan sosial yang lebih signifikan seperti hubungan keluarga yang buruk, kinerja kerja yang buruk, dan kesepian. Tekanan stress psikologis yang dialami individu merupakan salah faktor yang kuat dalam menimbulkan perilaku maladaptive (Stice et al., 2016). Binge eating memberikan dampak psikologis yang besar pada penderitanya. Individu yang memiliki gangguan makan binge eating cenderung melakukan isolasi sosial yang membuat penderita merasa kesepian. Perilaku ini dapat menyebabkan dampak lainnya seperti mood disorder, depresi, menyakiti diri sendiri, dan keinginan bunuh diri (Joiner et al., 2024). Pernyataan tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Keski-Rahkonen (2021) yang menyatakan bahwa sebanyak 23% individu yang mengalami binge eating melakukan percobaan bunuh diri. Psychological distress yang dialami oleh individu dapat menyebabkan regulasi emosi yang buruk di masa dewasa awal yang dapat menimbulkan perilaku binge eating yang merupakan strategi disfungsional untuk mengatur suasana hati seseorang dan meregulasi stres (O'Loughlin et al., 2023; Nicholls et al., 2016; Stice et al., 2016). Sekitar 62% populasi dengan gangguan makan berlebihan mengalami gangguan fungsional, baik dalam hubungan sosial dan keluarga (Hudson et al., 2007).

Pada aspek kekerasan seksual, Individu cenderung mengembangkan perasaan jijik atau malu terhadap tubuh mereka. Sehingga, binge eating digunakan sebagai coping mechanism untuk mengubah penampilan tubuh seseorang menjadi tidak menarik melalui peningkatan berat badan yang bertujuan untuk menghindari kekerasan seksual di masa depan (Andrews, 2014; O'Loughlin et al., 2023). Kemudian, pada aspek kekerasan fisik, individu dapat mengalami post-traumatic stress disorder (PTSD) yang menyebabkan munculnya perilaku binge eating pada individu dewasa sehingga, seseorang menggunakan makan sebagai coping mechanism dalam menghadapi trauma (Goldberg, 2023). Kemudian, dari sisi psikologis, pengalaman trauma masa kecil, stres emosional, atau mood disorder seperti depresi dan kecemasan sering menjadi pemicu perilaku binge eating (Udo & Grilo, 2018; Mendez et al., 2021). Pernyataan ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Keski-Rahkonen (2021) yang menyatakan bahwa 94% orang dengan binge eating melaporkan bahwa adanya masalah kesehatan mental yang menyertai perilaku binge eating mereka.

Arnet (2006) menyampaikan bahwa Emerging Adulthood merupakan masa transisi dari masa remaja dan masa dewasa muda yang berfokus secara spesifik di rentang usia 18-25 tahun.

Arnet juga mengungkapkan bahwa masa emerging adulthood merupakan periode transisi yang penting dalam perkembangan individu. Di masa ini, individu menghadapi berbagai tantangan serta perubahan secara fisik dan psikologis termasuk eksplorasi identitas dan penyesuaian dengan peran dewasa (Arini, 2021).

Erik Erikson (1968) mengemukakan bahwa young adulthood atau dewasa muda berada pada tahap keenam yang disebut intimacy versus isolation. Pada tahap ini, individu membentuk dan membuka diri secara lebih intim dengan orang lain (McLeod, 2024). Dalam fase ini, terdapat tugas perkembangan yang perlu dicapai oleh individu, yaitu membangun hubungan intim, persahabatan, dan membangun karier (Sarang et al., 2019). Kemampuan dalam membina hubungan intim merupakan salah satu indikator penting dari fungsi psikososial yang sehat, sementara kegagalan pada tahap ini dapat menimbulkan kesepian dan perilaku isolasi (McLeod, 2024).

Isolasi dapat ditandai dengan kurangnya koneksi sosial, hubungan yang buruk dan tidak sehat, serta kurangnya dukungan sosial secara umum (Hämmig, 2019). Social Isolation yang dilakukan oleh individu dapat menyebabkan timbulnya perilaku gangguan makan seperti binge eating (Carey, 2019). Individu akan mengisolasi diri dari lingkungan sosial dan dukungan sosial yang mereka butuhkan untuk menutupi rasa malu. Ketika rasa malu semakin memburuk dan meningkat, dorongan untuk mengisolasi diri juga semakin meningkat (Spann, 2020). Menurut Burns et al. (2022) mengatakan bahwa buruknya hubungan orang tua dengan anak semasa kecil menjadi salah satu faktor yang dapat menyebabkan isolasi diri atau kesepian.

Hubungan atau interaksi berulang pada orangtua dengan anak, merupakan masa atau waktu penting dalam membentuk attachment style atau gaya keterikatan pada individu (Siegel, 1999). Bowlby (1969) menggambarkan attachment atau keterikatan merupakan hubungan emosional yang ditandai dengan keinginan dalam mencari serta menjaga kedekatan dengan individu tertentu, terutama ketika individu dihadapkan pada situasi yang penuh tekanan atau stress (Hicks & Korbel, 2013). Pola asuh orang tua menjadi salah satu faktor yang memainkan peran penting dalam pembentukan attachment styles pada individu. Individu dengan pola asuh yang dipenuhi oleh kasih sayang, biasanya dapat mengelola emosi mereka dengan baik. Tetapi, anak-anak yang dibesarkan dengan pola asuh yang penuh terhadap kekerasan fisik, emosional, dan seksual sering kali mengalami kesulitan dalam pengelolaan emosi yang kemudian berkontribusi pada perilaku maladaptive (Cicchetti & Toth, 2005). Ketika anak mengalami pengabaian seperti tidak adanya dukungan, tidak tumbuh dalam lingkungan yang konsisten, dan tidak mendapatkan validasi, menyebabkan individu mengembangkan pola keterikatan yang tidak aman atau insecure attachment yang pada akhirnya mempengaruhi kemampuan individu dalam mengelola emosi, yang seringkali dikaitkan dengan perilaku binge eating (Mikulincer & Shaver, 2014; Van der Kolk, 2014). Individu dengan pola keterikatan yang tidak aman (insecure attachment) ditandai dengan kurangnya kepercayaan, mengalami disregulasi emosi, serta berperilaku cemas dan tidak terduga. (Hoover & Jackson, 2019).

Insecure attachment dapat timbul dari berbagai faktor yang berakar pada pengalaman awal seorang individu dengan pengasuh utama atau pola asuh yang dipenuhi oleh kekerasan dan pengabaian. Penelitian menunjukkan bahwa insecure attachment sering berkembang dari kurangnya konsistensi dan responsivitas dalam perawatan pengasuh. Pengasuh yang tidak konsisten dalam memenuhi kebutuhan emosional anak atau yang terlibat dalam perilaku abusive atau penelantaran dapat membuat anak merasa tidak aman dan cemas dalam hubungan interpersonal (Bartholomew & Horowitz, 1991; Mikulincer & Shaver, 2014). Gillath et al. (2016) menyatakan bahwa attachment style tidak hanya terbentuk berdasarkan pengalaman masa kecil, tetapi pengalaman semasa dewasa juga berperan dalam pembentukan attachment styles. Menurut Fraley dan Roisman (2013) masa awal kehidupan, individu relatif mudah dibentuk oleh pola pengasuhan. Namun, seiring berkembangnya individu yang mulai memainkan peran besar dalam membentuk lingkungan mereka dengan membangkitkan respon tertentu dari lingkungan

sosial, di mana pola attachment yang secure dan insecure terbentuk.

Penelitian oleh Lee et al. (2016) menunjukkan bahwa individu dengan insecure attachment memiliki kecenderungan lebih tinggi untuk mengalami gangguan dalam regulasi emosi, yang menjadi faktor pendorong gangguan makan pada individu yang digunakan sebagai bentuk pelarian. Lebih lanjut, Park dan Kim (2020) menemukan bahwa individu dengan insecure attachment sering kali menggunakan perilaku maladaptive sebagai mekanisme koping untuk mengatasi stres emosional yang dialami individu. Berdasarkan penelitian dalam beberapa dekade terakhir, anxiety attachment dan avoidance attachment merupakan dua bentuk insecure attachment yang terkait dengan gangguan makan dan salah satunya adalah binge eating (Han & Khan, 2017). Penelitian yang dikaji oleh Han dan Khan (2017) melibatkan sebanyak 1.048 mahasiswa di universitas Midwestern dengan 79% sampel berupa perempuan dan 21% laki-laki. Dalam hasil penelitiannya menunjukkan bahwa anxiety attachment dikaitkan dengan binge eating. Kemudian, perempuan dengan avoidance attachment menghilangkan tekanan emosional melalui perilaku maladaptive yaitu binge eating. Maka, Insecure attachment berkaitan dengan perilaku binge eating yang disebabkan oleh kesulitan pengaturan emosi. Dengan demikian, insecure attachment dapat berperan sebagai faktor risiko yang signifikan dalam menimbulkan gangguan makan yang mempengaruhi regulasi emosi, citra tubuh, dan cara individu mengelola stres.

Berdasarkan penelitian-penelitian sebelumnya, telah mengidentifikasi hubungan antara insecure attachment dan perilaku binge eating. Sebagian besar penelitian yang ada hanya fokus pada insecure attachment, khususnya anxious attachment dan avoidant attachment, dalam kaitannya dengan binge eating. Namun, berdasarkan penelitian sebelumnya belum mengeksplorasi secara komprehensif terhadap pengaruh seluruh jenis attachment styles, baik yang secure maupun insecure, terhadap perilaku binge eating. Oleh karena itu, peneliti memutuskan untuk mengeksplorasi bagaimana berbagai jenis attachment styles, baik secure maupun insecure, berpengaruh terhadap perilaku binge eating. Kemudian tingginya prevalensi gangguan makan di negara ASEAN termasuk Indonesia membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian secara terperinci. Peneliti berharap bahwa penelitian ini dapat memberikan wawasan baru dan meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap bahayanya perilaku binge eating. Oleh karena itu peneliti tertarik mengambil judul "Peran Attachment Styles terhadap Perilaku Binge Eating".

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yang termasuk ke dalam kategori non-eksperimental. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif dan korelasional. Peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif karena data yang dikumpulkan berupa angka yang dianalisis menggunakan teknik statistik. Kemudian Teknik analisis deskriptif digunakan dalam penelitian untuk menggambarkan distribusi fenomena, seperti prevalensi binge eating pada berbagai kelompok berdasarkan attachment style yang dimiliki oleh subjek atau partisipan. Peneliti juga menggunakan pendekatan korelasional yang berfungsi untuk menganalisis hubungan antara attachment styles dengan perilaku binge eating yang sesuai dengan tujuan dari penelitian ini yaitu, memahami keterkaitan antar variabel.

PEMBAHASAN

A. Variabel Dependen (Binge Eating)

Binge eating diukur berdasarkan skor total yang diperoleh dari alat ukur BES. Alat ukur BES terdiri atas 16 item yang mengukur berbagai aspek dari binge eating, termasuk frekuensi makan berlebihan, kontrol diri, perasaan setelah makan, durasi bingeing. Setiap item pada BES memiliki 3-4 pernyataan dengan skor 0 hingga 3. Berikut ini adalah tabel gambaran umum binge eating yang diperoleh berdasarkan persebaran kuesioner.

Tabel 1 Jumlah Binge Eating Partisipan

Jumlah Partisipan	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
206	17	26	22	3.39

Dilihat dari tabel 1, rata-rata skor binge eating yang diperoleh partisipan penelitian ini sebesar 22 dengan standar deviasi 3.39. Skor terendah yang diperoleh partisipan adalah 17, sedangkan skor tertinggi yang diperoleh adalah 26. Selain persebaran skor total, peneliti juga menganalisis persebaran data pada kategori binge eating yang dapat dilihat pada tabel 4.2.

Tabel 2 Persebaran Skor Kategori Binge Eating

Kategori Binge Eating	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah (0 – 17)	29	14.1%
Sedang (18 – 26)	177	85.9%

Dalam penelitian ini, kategori binge eating terbagi menjadi dua yaitu rendah dan sedang. Kategori ini membantu peneliti untuk melihat seberapa banyak partisipan yang memiliki risiko binge eating rendah dan risiko binge eating sedang. Berdasarkan tabel 4.2, sebanyak 177 (85.9%) partisipan berada dalam kategori sedang dan sebanyak 29 (14.1%) partisipan berada dalam kategori ringan. Dalam penelitian ini, sebagian besar dari partisipan berada dalam kategori memiliki risiko binge eating sedang.

B. Variabel Independen (Attachment Styles)

Attachment style dalam konteks orang dewasa diukur berdasarkan skor total yang diperoleh berdasarkan alat ukur SAAM. Alat ukur SAAM terdiri atas 21 butir dengan menggunakan skala Likert 7 poin dari “1 = Sangat tiak setuju” sampai “7 = Sangat setuju” rentang skor yang diperoleh adalah 21 – 147. Berikut adalah tabel Gambaran umum attachment style yang diperoleh.

Tabel 3 Jumlah Skor Attachment Style

Jumlah Partisipan	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
206	66	125	94.10	7.18

Berdasarkan tabel 3, skor rata-rata attachment styles yang diperoleh oleh partisipan dalam penelitian ini adalah 94.10, sedangkan skor tertinggi yang diperoleh adalah 125, dan skor terendah yang diperoleh adalah 66. Selain persebaran skor secara umum, peneliti juga menganalisis persebaran data pada setiap dimensi yang diukur yaitu secure attachment, anxious attachment, dan avoidant attachment yang dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4 Persebaran Skor Attachment Style

Attachment style	Frekuensi	Persentase (%)
Secure	23	11.2%
Anxious	48	23.3%
Avoidant	135	65.5%
Total	206	100%

Mayoritas partisipan memiliki attachment style yang avoidant yaitu sebesar 65.5%. Sementara itu, terdapat 23.3% partisipan yang memiliki attachment style yang anxious, dan ditemukan sebanyak 23 partisipan atau 11.2% memiliki attachment style yang secure. Dapat disimpulkan bahwa mayoritas partisipan dalam penelitian ini memiliki insecure attachment.

Tabel 9 Hasil Uji Regresi Linear Berganda

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error
1	0.730	0.533	0.526	2.338

Nilai R = 0.730 menunjukkan tingkat korelasi yang cukup kuat antara variabel-variabel independen (attachment styles: secure, anxious, dan avoidant) dan variabel dependen (perilaku

binge eating). Ini menunjukkan bahwa hubungan antara variabel-variabel ini cukup erat, yang mendukung adanya hubungan yang signifikan antara attachment styles dan perilaku binge eating.

$R^2 = 0.533$ menunjukkan bahwa 53.3% dari variabilitas perilaku binge eating dapat dijelaskan oleh model yang menggunakan attachment styles (secure, anxious, avoidant) sebagai prediktor. Artinya, lebih dari setengah variabilitas dalam binge eating dapat dijelaskan oleh perbedaan dalam attachment styles, yang menunjukkan pengaruh attachment styles terhadap perilaku binge eating yang signifikan secara keseluruhan. Berdasarkan hasil interpretasi diatas, maka dapat disimpulkan bahwa perilaku binge eating dapat dijelaskan oleh variabel secure, anxious dan avoidant attachment.

Tabel 10 Hasil Uji F

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regresion	1260.54	3	420.18	76.85	<001
Residual	1140.44	202	5.468		
Total	2364.99	205			

Berdasarkan tabel diatas, diketahui bahwa nilai $F = 76.85$ dalam arti nilai tersebut menunjukkan hasil yang signifikan dan bahwa model secara keseluruhan sangat kuat. Nilai ini menunjukkan kekuatan hubungan antara semua variabel independen (secure, anxious, avoidant) terhadap variabel dependen (binge eating). Maka dapat disimpulkan, $F = 76.85$ dan $P = 0.001$, < 0.05 , yang menunjukkan adanya pengaruh signifikan secara keseluruhan.

Tabel 11 Hasil Uji t

Model	Unstandardized Coefficients (B)	Standardized Coefficients Beta	t	Sig.	VIF
Secure	0.384	0.944	13.839	<001	2.014
Anxious	0.259	0.381	7.276	<001	1.184
Avoidant	0.371	0.826	11.942	<001	2.253

Berdasarkan hasil uji t, Didapatkan bahwa $P = 0.001$, $p < 0,05$, jadi dengan demikian tolak H_0 (terima H_1), artinya terdapat hubungan yang signifikan antara X (secure attachment, anxious attachment, dan avoidant attachment) dan Y (perilaku binge eating). Hubungan signifikan diartikan sebagai bukti kuat, bahwa ketiga variabel independen berpengaruh terhadap variabel dependen yaitu perilaku binge eating.

Berdasarkan tabel 4.10 terkait hasil uji t, didapatkan pada variabel secure attachment dengan jumlah partisipan sebesar 11%, $B = 0.384$ maka setiap peningkatan satu unit dalam secure attachment, perilaku binge eating akan meningkat sebesar 0.384 unit, yang mungkin mencerminkan adanya faktor situasional yang mempengaruhi individu dengan gaya keterikatan ini. Arah positif pada variabel ini menunjukkan hubungan yang tidak terduga atau tidak sesuai dengan asumsi teoretis bahwa secure attachment biasanya mengurangi risiko perilaku maladaptive seperti binge eating. $P = 0.001$ menunjukkan bahwa pengaruh secure attachment terhadap perilaku binge eating signifikan. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun secure attachment dianggap sebagai attachment style yang sehat, terdapat kemungkinan faktor situasional tertentu, seperti stressor lingkungan.

Berdasarkan hasil uji yang dilakukan, sebesar 23% partisipan dengan anxious attachment memiliki koefisien $B = 0.259$ yang menunjukkan arah positif yang sesuai dengan teori bahwa anxious attachment sering dikaitkan dengan perilaku binge eating dan kontribusi yang lebih kecil dibandingkan avoidant attachment. Setiap peningkatan satu unit pada skor anxious attachment akan meningkatkan skor perilaku binge eating sebesar 0.259, dengan asumsi bahwa variabel lain tetap konstan. Hubungan positif ini mendukung teori Gillath et al (2016) yang menyatakan bahwa anxious attachment sering dikaitkan dengan perilaku binge eating, karena tekanan emosional yang dialami individu. Maka individu dengan anxious attachment menerapkan perilaku maladaptive seperti binge eating sebagai bentuk pelarian atau pengalihan. $P = 0.001$ menunjukkan

bahwa pengaruh anxious attachment terhadap perilaku binge eating signifikan. Hal ini membuktikan bahwa anxious attachment memiliki dampak nyata dan relevan dalam mempengaruhi perilaku binge eating pada individu dewasa muda, sesuai dengan dugaan teoretis dan temuan penelitian Han dan Khan (2017) yang menyatakan bahwa anxious attachment dikaitkan dengan perilaku binge eating.

Pada variabel avoidant attachment terdapat 66% individu dalam penelitian ini yang menunjukkan kontribusi terbesar dalam meningkatkan perilaku binge eating, yang didukung oleh koefisien $B = 0.371$ dimana setiap peningkatan satu unit dalam avoidant attachment, perilaku binge eating akan meningkat sebesar 0.371 unit. Hal ini juga menandakan terdapat arah positif yang mendukung teori, di mana avoidant attachment dapat menyebabkan penghindaran emosi. Penghindaran emosi ini, dapat meningkatkan risiko perilaku maladaptif seperti binge eating, yang digunakan sebagai mekanisme dalam meregulasi emosi pada keadaan yang tertekan. $P = 0.001$ menunjukkan bahwa pengaruh avoidant attachment terhadap perilaku binge eating signifikan. Dengan demikian hasil ini dapat memberikan bukti empiris bahwa avoidant attachment tidak hanya relevan secara teoretis tetapi dapat dijelaskan melalui data empiris yang menunjukkan adanya kontribusi penting avoidant attachment dalam memahami perilaku binge eating.

Dari hasil yang diperoleh, kita dapat menyimpulkan bahwa sebagian besar partisipan dalam penelitian ini memiliki gaya keterikatan avoidant (66%), yang menunjukkan bahwa avoidant attachment mungkin memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap perilaku binge eating dibandingkan dengan anxious (23%) dan secure (11%). Meskipun hubungan antara secure attachment dan binge eating tidak sesuai dengan dugaan teoretis dan menunjukkan arah positif yang tidak terduga, pengaruhnya tetap signifikan meskipun hanya melibatkan 11% partisipan. Sebaliknya, gaya keterikatan anxious dan avoidant menunjukkan korelasi yang lebih kuat dengan binge eating, dengan anxious attachment (23%) memiliki hubungan positif yang lebih lemah daripada avoidant attachment (66%), yang berhubungan dengan binge eating secara lebih signifikan.

SIMPULAN

Attachment styles berperan terhadap perilaku binge eating sebesar 0.533. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebesar 53.3% variabilitas perilaku binge eating dapat dijelaskan oleh variabel attachment styles (secure, anxious, avoidant) sebagai prediktor. Berdasarkan hasil tersebut maka, penelitian ini mendukung hipotesis alternatif (H1) yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara attachment styles (Secure, anxious, avoidant) dan perilaku binge eating.

Saran

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam pengembangan teori mengenai hubungan antara attachment styles, dan perilaku binge eating. (1) Temuan bahwa individu dengan secure attachment juga dapat menunjukkan perilaku binge eating membuka pemahaman bahwa faktor-faktor eksternal berperan besar terhadap perkembangan gangguan makan binge eating. (2) Temuan terkait dengan kepuasan hubungan interpersonal mempengaruhi perilaku binge eating diperlukan penelitian yang lebih lanjut untuk menguji hubungan langsung antara kepuasan hubungan interpersonal dan perilaku binge eating pada populasi yang lebih luas dan beragam.

DAFTAR PUSTAKA

- American Psychiatric Association. (2023, February). What are Eating Disorder? Retrieved from American Psychiatric Association: <https://www.psychiatry.org/patients-families/eating-disorders/what-are-eating-disorders>
- Beijers, R., Miragall, M., Van Den Berg, Y., Konttinen, H., & Van Strien, T. (2021). Parent–Infant Attachment Insecurity and Emotional Eating in Adolescence: Mediation through Emotion

- Suppression and Alexithymia. *Nutrients*, 13(5), 1662. <https://doi.org/10.3390/nu13051662>
- Bizjak, M. Č., & Adamič, K. (2023). Binge eating in a Slovenian population-based sample of adults. *Slovenian Journal of Public Health*, 62(1), 39-47
- Burns, A., Leavey, G., & O'Sullivan, R. (2022). Associations between parental bonding, social isolation and loneliness: do associations persist in later life and is isolation a mediator between parental bonding and loneliness?. *BMC psychology*, 10(1), 152.
- Burton, A. L., & Abbott, M. J. (2017). Conceptualising Binge Eating: A review of the theoretical and Empirical literature. *Behaviour Change*, 34(3), 168–198. <https://doi.org/10.1017/bec.2017.12>
- Carey, M. (2019, November 21). Eating Disorder and Isolation. Retrieved from Eating Disorder Hope.
- Cassidy J, et al. (2014). Contributions of attachment theory and research: A framework for future research, translation, and policy.
- Cicchetti, D., & Toth, S. L. (2005). Child maltreatment. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1(1), 409–438. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.144029>
- Davis, H. A., Graham, A. K., & Wildes, J. E. (2020). Overview of binge eating disorder. *Current Cardiovascular Risk Reports*, 14, 1-10.
- Degortes, D., Santonastaso, P., Zanetti, T., Tenconi, E., Veronese, A., & Favaro, A. (2014). Stressful life events and binge eating disorder. *European Eating Disorders Review*, 22(5), 378-382.
- Delinsky, S. S., Latner, J. D., & Wilson, G. T. (2006). Binge eating and weight loss in a Self-Help Behavior Modification program. *Obesity*, 14(7), 1244–1249. <https://doi.org/10.1038/oby.2006.141>
- Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan. (2023, March 23). Retrieved November 19, 2024, from https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2266/binge-eating-disorder
- Ein-Dor, T., & Doron, G. (2015). Psychopathology and attachment. In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and research: New directions and emerging themes* (pp. 346–373). The Guilford Press.
- Escrivá-Martínez, T., Galiana, L., Rodríguez-Arias, M., & Baños, R. M. (2019). The binge eating scale: Structural equation competitive models, invariance measurement between sexes, and relationships with food addiction, impulsivity, binge drinking, and body mass index. *Frontiers in Psychology*, 10, 530.
- Fraley, R. C., & Shaver, P. R. (2008). Attachment theory and its place in contemporary personality research. In O. John & R. W. Robins (Eds.), *Handbook of Personality: Theory and Research* (3rd Edition) (pp. 518-541). New York: Guilford Press.
- Fraley, R. C., Gillath, O., & Deboeck, P. R. (2021). Do life events lead to enduring changes in adult attachment styles? A naturalistic longitudinal investigation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 120(6), 1567–1606.
- Fraley, R. C., Roisman, G. I., Booth-LaForce, C., Owen, M. T., & Holland, A. S. (2013). Interpersonal and genetic origins of adult attachment styles: A longitudinal study from infancy to early adulthood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 104(5), 817–838. <https://doi.org/10.1037/a0031435>
- Giel, K. E., Schag, K., Max, S. M., Martus, P., Zipfel, S., Fallgatter, A. J., & Plewnia, C. (2023). Inhibitory control training enhanced by transcranial direct current stimulation to reduce binge eating episodes: findings from the randomized phase II ACCElect trial. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 92(2), 101-112.
- Gillath, O., Hart, J., Nofle, E. E., & Stockdale, G. D. (2009). State Adult Attachment Measure (SAAM): Development, factors structure, and relations to self-reports. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 35(10), 1238-1252.
- Gillath, O., Karantzas, G. C., & Fraley, R. C. (2016). *Adult attachment: A concise introduction to theory and research*. Academic Press.
- Golberg, R. (2023, December 14). Global Prevalence of Adverse Childhood Experiences is a Pressing Social Issue. Retrieved from Psychiatry Advisor: <https://www.psychiatryadvisor.com/news/global-prevalence-of-adverse-childhood-experiences/>
- Goldschmidt A. B., Loth K. A., MacLehose R. F., Pisetsky E. M., Berge J. M., Neumark-Sztainer D. (2015). Overeating with and without loss of control: associations with weight status, weight-related characteristics, and psychosocial health. *Int. J. Eat. Disord.* 48 1150–1157. 10.1002/eat.22465
- Goldschmidt, A. B., Wall, M. M., Loth, K. A., Bucchianeri, M. M., & Neumark-Sztainer, D. (2014). The

- course of binge eating from adolescence to young adulthood. *Health Psychology*, 33(5), 457.
- Han, S., & Kahn, J. H. (2017). Attachment, emotion regulation difficulties, and disordered eating among college women and men. *The Counseling Psychologist*, 45(8), 1066-1090.
- Hicks, A.M., Korbel, C. (2013). Attachment Theory. In: Gellman, M.D., Turner, J.R. (eds) *Encyclopedia of Behavioral Medicine*. Springer, New York, NY. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1005-9_939
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3960076/>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4085672/>
- Hudson, J. I., Hiripi, E., Pope Jr, H. G., & Kessler, R. C. (2007). The prevalence and correlates of eating disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Biological psychiatry*, 61(3), 348-358.
- Hämmig, O. (2019). Health risks associated with social isolation in general and in young, middle and old age. *PLoS ONE*, 14(7). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0219663>
- Joiner, T. E., Robison, M., McClanahan, S., Riddle, M., Manwaring, J., Rienecke, R. D., ... & Blalock, D. V. (2022). Eating disorder behaviors as predictors of suicidal ideation among people with an eating disorder. *International Journal of Eating Disorders*, 55(10), 1352-1360.
- Kerns KA, et al. (2014). Is insecure parent-child attachment a risk factor for the development of anxiety in childhood or adolescence?
- Keski-Rahkonen, Anna. "Epidemiology of binge eating disorder: prevalence, course, comorbidity, and risk factors." *Current opinion in psychiatry* 34.6 (2021): 525-531
- Konstantinovsky, M. (2023, June 1). Food restriction is at the root of most eating Disorders—Not just anorexia. <https://equip.health/articles/food-and-fitness/the-role-of-restriction-in-eating-disorders>
- Langdon-Daly, J., & Serpell, L. (2017). Protective factors against disordered eating in family systems: a systematic review of research. *Journal of eating disorders*, 5, 1-15.
- Leblanc, É., Dégeilh, F., Daneault, V., Beauchamp, M. H., & Bernier, A. (2017). Attachment security in infancy: A preliminary study of prospective links to brain morphometry in late childhood. *Frontiers in psychology*, 8, 2141.
- Leehr, E. J., Krohmer, K., Schag, K., Dresler, T., Zipfel, S., & Giel, K. E. (2015). Emotion regulation model in binge eating disorder and obesity-a systematic review. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 49, 125-134.lee
- McLeod, S. (2024, January 25). Erik Erikson's Stages of Psychosocial Development. Retrieved from SimplyPsychology: <https://www.simplypsychology.org/erik-erikson.html>
- Méndez-Méndez, M. D., Fontanil, Y., Martín-Higarza, Y., Fernández-Álvarez, N., & Ezama, E. (2021). Configurations of adult attachment, indicators of mental health and adverse childhood experiences in women: A cross-sectional study. *International journal of environmental research and public health*, 18(24), 13385.
- Nicholls W, Devonport T, Blake M. The association between emotions and eating behaviour in an obese population with binge eating disorder. *Obes Rev*. 2016;17(1):30–42. <https://doi.org/10.1111/obr.12329>
- NIDDK. (2021). Definition & Facts for Binge Eating Disorder. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. <https://www.niddk.nih.gov/health-information/weight-management/binge-eating-disorder/definition-facts>
- O'Loughlen, E., Galligan, R., & Grant, S. (2023). Childhood maltreatment, shame, psychological distress, and binge eating: testing a serial mediational model. *Journal of eating disorders*, 11(1), 96.
- Pengpid, S., & Peltzer, K. (2018). Risk of disordered eating attitudes and its relation to mental health among university students in ASEAN. *Eating and Weight Disorders*, 23(3), 349–355. <https://doi.org/10.1007/s40519-018-0507-0>
- Permanasari, K., & Arbi, D. K. A. (2022). Pengaruh Ketidakpuasan Tubuh terhadap Kecenderungan Gangguan Makan pada Remaja. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 2(1), 776–788. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.36592>
- Pike, K. M., & Dunne, P. E. (2015). The rise of eating disorders in Asia: a review. *Journal of eating disorders*, 3, 1-14.
- Qian, J., Wu, Y., Liu, F., Zhu, Y., Jin, H., Zhang, H., ... & Yu, D. (2021). An update on the prevalence of eating disorders in the general population: a systematic review and meta-analysis. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 1-14.
- Quilliot, D., Brunaud, L., Mathieu, J., Quenot, C., Sirveaux, M. A., Kahn, J. P., ... & Witkowski, P.

- (2019). Links between traumatic experiences in childhood or early adulthood and lifetime binge eating disorder. *Psychiatry research*, 276, 134-141.
- Ribeiro M., Conceição E., Vaz A. R., Machado P. P. (2014). The prevalence of binge eating disorder in a sample of college students in the North of Portugal. *Eur. Eat. Disord. Rev.* 22 185–190. 10.1002/erv.2283
- Sagone, E., Commodari, E., Indiana, M. L., & La Rosa, V. L. (2023). Exploring the association between attachment style, psychological well-being, and relationship status in young adults and adults—A cross-sectional study. *European journal of investigation in health, psychology and education*, 13(3), 525-539.
- Said, A., Budiati, I., Ayuni, S., Susianto, Y., Avenzora, A., Larasaty, P., Setiyawati, N., Pratiwi, A., & Riyadi. (2017). *Mengakhiri Kekerasan Terhadap Perempuan dan Anak* (A. Said, D. Santosa, & I. Lukitasari, Eds.). Kementrian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak.
- Sarang, S., Karnam, A., & Shitole, R. (2019). To investigate the relationship between psychological factors and stress in two different developmental stages in adults: A cross-sectional study. *The Indian Journal of Occupational Therapy*, 51(3), 102. https://doi.org/10.4103/ijoth.ijoth_8_19
- Shaver, P. R., & Mikulincer, M. (2014). Adult attachment strategies and the regulation of emotion. *Handbook of emotion regulation*, 446, 465.
- Shaver, P. R., & Mikulincer, M. (2014). Adult attachment strategies and the regulation of emotion. *Handbook of emotion regulation*, 446, 465.
- Siegel, D. J. (2020). *The developing mind: How relationships and the brain interact to shape who we are*. Guilford Publications.
- Spann, M. (2020, April 30). Why Individuals with Binge Eating Disorder Self-Isolate – and How Treatment Can Help. Retrieved from Clementine: <https://clementineprograms.com/self-isolate-binge-eating-disorder/>
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian kuantitatif kualitatif dan R dan D*. Alfabeta: Bandung.
- Syifa, R. S. A., & Pusparini, P. (2018). Persepsi tubuh negatif meningkatkan kejadian eating disorders pada remaja usia 15-19 tahun. *Jurnal Biomedika Dan Kesehatan*, 1(1), 18–25. <https://doi.org/10.18051/jbiomedkes.2018.v1.18-25>
- Udo, T., & Grilo, C. M. (2018). Prevalence and correlates of DSM-5–defined eating disorders in a nationally representative sample of US adults. *Biological psychiatry*, 84(5), 345-354.
- Van der Kolk, B. (2014). *Praise for The Body Keeps the Score*. Penguin Group.
- Victoria State Government. (2023, January 12). Better Health Channel. Retrieved from Binge eating disorder (BED): <https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/binge-eating-disorder>