

**HUBUNGAN ANTARA *EMOTIONAL DISTRESS*  
DENGAN PERILAKU MAKAN TIDAK SEHAT PADA  
REMAJA**

**SKRIPSI**

**Oleh :**

**Alifa Ramadhani Putri**

**201910515062**



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS BHAYANGKARA JAKARTA RAYA**

**2023**

**HUBUNGAN ANTARA *EMOTIONAL DISTRESS*  
DENGAN PERILAKU MAKAN TIDAK SEHAT PADA  
REMAJA**

**SKRIPSI**

**Oleh :**

**Alifa Ramadhani Putri**

**201910515062**



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS BHAYANGKARA JAKARTA RAYA**

**2023**

## LEMBAR PERSETUJUAN


Judul Skripsi : Hubungan Antara *Emotional Distress* Dengan  
Perilaku Makan Tidak Sehat Pada Remaja  
Nama Mahasiswa : Alifa Ramadhani Putri  
Nomor Pokok Mahasiswa : 201910515062  
Program Studi/ Fakultas : Psikologi/Psikologi  
Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 18 Juli 2023


Jakarta, 28 Juli 2023

MENYETUJUI,

Pembimbing I

Pembimbing II

  
Dr. Kus Hanna Rahmi, M.Psi., Psikolog

  
Nurwahyuni Nasir, M.Psi., Psikolog

NIDN. 0326107706

NIDN. 0331038702

## LEMBAR PENGESAHAN

Judul Skripsi : Hubungan Antara *Emotional Distress* Dengan  
Perilaku Makan Tidak Sehat Pada Remaja  
Nama Mahasiswa : Alifa Ramadhani Putri  
Nomor Pokok Mahasiswa : 201910515062  
Program Studi/ Fakultas : Psikologi/Psikologi  
Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 18 Juli 2023

Jakarta, 28 Juli 2023

MENGESAHKAN,

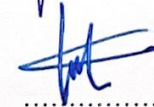
Ketua Tim Penguji : Timorora Sandha Perdhana, S.Psi., M.Si .....  
NIDN. 0324048801



Penguji I : Rika Fitriyana, M.Psi., Psikolog .....  
NIDN. 0327068402



Penguji II : Ferdy Muzzamil, M.Psi., Psikolog .....  
NIDN. 0301028304



MENGETAHUI,

Ketua Program Studi Psikologi

Dekan Fakultas Psikologi



Yulia Fitriani, S.Psi., M.A  
NIDN. 0314078503



Prof. Dede Rahmat Hidayat, M.Psi., Ph.D  
NIDN. 0026047110



## LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

Skripsi yang berjudul Hubungan Antara *Emotional Distress* dengan Perilaku Makan Tidak Sehat Pada Remaja ini adalah benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri tidak mengandung materi yang ditulis oleh orang lain kecuali pengutipan sebagai referensi yang sumbernya telah dituliskan secara jelas sesuai dengan kaidah penulisan karya ilmiah.

Apabila di kemudian hari ditemukan adanya kecurangan dalam karya ini, saya bersedia menerima sanksi dari Universitas Bhayangkara Jakarta Raya sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Saya mengizinkan skripsi ini dipinjam dan difoto copy melalui Perpustakaan Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Saya memberikan izin kepada Perpustakaan Universitas Bhayangkara Jakarta Raya untuk menyimpan skripsi ini dalam bentuk digital dan mempublikasikannya melalui internet selama publikasi tersebut melalui portal Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Jakarta, 28 juli 2023

Yang membuat pernyataan



Alifa Ramadhani Putri

201910515062

## ABSTRAK

**Alifa Ramadhani Putri. 201910515062.** Hubungan Antara *Emotional Distress* dengan Perilaku Makan Tidak Sehat Pada Remaja.

Masa remaja merupakan tahap perkembangan kritis karena peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa. Dengan adanya perkembangan remaja seringkali menimbulkan masalah dan perubahan perilaku dalam kehidupan remaja tersebut. Salah satu bentuk perubahan perilaku pada masa remaja dapat dilihat dari perubahan perilaku makan yang dapat mengarah pada perilaku makan yang sehat atau kecenderungan perilaku makan yang tidak sehat. Adanya tekanan yang dirasakan oleh remaja serta Ketika dihadapkan pada fluktuasi emosi yang tidak menentu, remaja menjadi dominan dan tidak mampu mengendalikan emosinya sehingga memunculkan *emotional distress* atau disebut dengan respon negatif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan yang terjadi diantara *emotional distress* dengan perilaku makan tidak sehat pada remaja. Penelitian ini melibatkan sebanyak 100 responden dipilih berdasarkan karakteristik yang telah ditentukan dan kesediaan menjadi responden, menggunakan teknik *convenience sampling*. Penelitian ini menggunakan instrument skala DBEQ yang diadaptasi dari van strein et al, instrumen skala DASS yang diadaptasi oleh damanik. Data penelitian ini dianalisis menggunakan teknik *correlation statistik non-parametrik dari pearson*. Hasilnya menunjukkan terdapat hubungan positif antara *emotional distress* dengan perilaku makan tidak sehat pada remaja. Semakin tinggi *emotional distress* maka semakin tinggi perilaku makan tidak sehat. Saran untuk siswa agar bisa mengalihkan respon negatif kepada hal-hal yang lebih positif.

**Kata kunci :** *Emotional Distress*, Perilaku Makan Tidak Sehat, Remaja

## **ABSTRACT**

**Alifa Ramadhani Putri. 201910515062. Relationship Between Emotional Distress and Unhealthy Eating Behavior in Adolescents.**

*Adolescence is a critical developmental stage due to the transition from childhood to adulthood. With the development of adolescents often cause problems and changes in behavior in the lives of these adolescents. One form of behavior change in adolescence can be seen from changes in eating behavior that can lead to healthy eating behaviors or unhealthy eating behavior tendencies. There is pressure felt by adolescents and when faced with erratic emotional fluctuations, adolescents become dominant and are unable to control their emotions, causing emotional distress or what is called a negative response. This study aims to determine the relationship that occurs between emotional distress and unhealthy eating behavior in adolescents. This study involved 100 respondents selected based on predetermined characteristics and willingness to become respondents, using a convenience sampling technique. This study used the DBEQ scale instrument which was adapted from van strein et al, the DASS scale instrument which was adapted by damanik. The research data were analyzed using Pearson's non-parametric statistical correlation technique. The results show that there is a positive relationship between emotional distress and unhealthy eating behavior in adolescents. The higher the emotional distress, the higher the unhealthy eating behavior. Suggestions for students to divert negative responses to more positive things.*

**Keywords :** *Emotional Distress, Unhealthy Eating Behavior, Adolescents*

## KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa karena dengan Rahmat-Nya peneliti dapat menyelesaikan penelitian ini dengan baik dan di waktu yang tepat dengan judul “ Hubungan Antara *Emotional Distress* Dengan Perilaku Makan Tidak Sehat Pada Remaja” untuk memenuhi salah satu syarat dalam memperoleh gelar Sarjana Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. Dalam penyusunan skripsi ini banyak hal yang dihadapi oleh peneliti, oleh sebab itu peneliti menyadari bahwa penyelesaian skripsi ini tidak terlepas dari dukungan, bantuan, bimbingan serta nasehat dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini peneliti menyampaikan terimakasih yang setulus-tulusnya kepada:

1. Tuhan Yang Maha Esa, karena atas Rahmat-Nya peneliti mendapati kelancaran dan kesehatan fisik serta psikis untuk menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Prof. Dede Rahmat Hidayat, M.Psi., Ph.D selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya yang telah memimpin serta membimbing seluruh Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.
3. Ibu Dr. Kus Hanna Rahmi, M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing I Skripsi yang telah meluangkan waktu untuk membimbing, membantu, serta membagikan ilmu dengan sabar dalam menyelesaikan skripsi ini, saya ucapkan banyak terima kasih.
4. Ibu Nurwahyuni M.Psi, Psikolog selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan saran serta kritik terhadap skripsi ini sehingga dapat menjadikan skripsi ini menjadi lebih baik.
5. Ibu Hema Dayita Pohan, M.Psi, Psikolog Selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan dukungan dan bantuan dari semester awal sampai penyelesaian skripsi ini.
6. Ibu Yulia Fitriani, S.Psi., MA selaku Ketua Program Studi Psikologi telah membimbing seluruh mahasiswa Psikologi khususnya angkatan 2019.
7. Ibu Timorora Sandhana Perdhana, S.Psi., M.Si yang telah memberikan kritik dan saran terhadap skripsi ini, sehingga menjadi skripsi yang lebih baik.



8. Seluruh Dosen Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya yang telah membagikan ilmunya serta seluruh staf Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya yang telah membantu dalam pengurusan administrasi dan akademik selama perkuliahan.
9. Kedua orang tua saya, Bapak saya yang bernama Warsono, Ibu saya yang bernama Sudarti, Kaka saya yang bernama Alif Rahmandika Putra dan adik saya yang bernama Aqila Aska Ainnurachman, Alm. Kakek dan Nenek, serta seluruh anggota keluarga besar lainnya yang telah memberikan doa serta dukungan baik secara moral ataupun material sejak awal memulai perkuliahan sampai dengan penyelesaian tugas akhir skripsi.
10. Kepada Teman-teman seperbimbingan skripsi yang bersama-sama saling membantu dan mendukung dalam penyelesaian penulisan skripsi.
11. Sahabat saya lia Ichwani, Annisa Triswandini, Irma Nur Basit, Fara Aneska Putri Wibowo, Aulian Hanif Irawan, Arga Kuntadi, Amrico Hutagalun, Grace Angeline yang menemani dan memberikan dukungan dalam proses penyelesaian skripsi.
12. Teman-teman saya bernama, Lita, Clarisa, Salsa, Denis, Dwi, Alif, Faris, tim AIUEO serta teman-teman lain yang namanya tidak dapat disebutkan satu persatu yang selalu membantu dan mendukung dalam proses penyelesaian skripsi.
13. Kepada diri sendiri, Terima kasih sudah kuat melewati segala lika-liku yang terjadi. Saya bangga pada diri saya sendiri, mari bekerjasama untuk lebih berkembang lagi menjadi pribadi yang lebih baik dari hari ke hari.

Peneliti menyadari adanya kekurangan dalam penelitian ini, oleh karena itu peneliti sangat menerima kritik dan sarang yang diberikan. Peneliti berharap penelitian ini dapat bermanfaat bagi bidang ilmu psikologi maupun pihak lainnya.

Jakarta, 28 juli 2023



Alifa Ramadhani Putri

201910515062

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PERSETUJUAN</b> .....	ii
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	iii
<b>LEMBAR PERNYATAAN</b> .....	iv
<b>ABSTRAK</b> .....	v
<b>ABSTRACT</b> .....	vi
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	ix
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xiii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	11
1.3 Tujuan Penelitian .....	13
1.4 Manfaat Penelitian .....	13
1.4.1 Manfaat Penelitian Secara Teoritis .....	13
1.4.2 Manfaat Penelitian Secara Praktis .....	14
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	15
2.1 Uraian Variabel .....	15
2.1.1 Perilaku Makan Tidak Sehat .....	15
2.1.2 <i>Emotional Distress</i> .....	19
2.2 Hubungan Antar Variabel .....	22
2.3 Hipotesis Penelitian .....	24
2.4 Model atau kerangka berfikir penelitian .....	24
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	26
3.1 Tipe Penelitian .....	26
3.2 Identifikasi Variabel Penelitian .....	26

3.3 Definisi Operasional .....	26
3.1.1 Definisi Operasional Perilaku Makan Tidak Sehat .....	26
3.1.2 Definisi Operasional <i>Emotional Distress</i> .....	27
3.4 Populasi dan Sampel Penelitian .....	27
3.4.1 Populasi .....	27
3.4.2 Sampel dan Sampling .....	27
3.5 Teknik Pengumpulan Data .....	29
3.5.1 Instrumen Penelitian .....	29
3.5.2 Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian .....	33
3.6 Analisis Data .....	35
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b> .....	<b>36</b>
4.1 Profil Responden Penelitian .....	36
4.2 Pelaksanaan penelitian .....	37
4.2.1 Persiapan Penelitian .....	37
4.2.2 Pelaksanaan Penelitian .....	39
4.2.3 Validitas dan Realibilitas Alat Ukur Penelitian .....	40
4.3 Hasil Penelitian .....	43
4.3.1 Profil Demografis .....	43
4.3.2 Uji Asumsi penelitian .....	45
4.3.3 Uji Kategorisasi Penelitian .....	46
4.3.4 Uji Hipotesis .....	49
4.4 Diskusi dan Pembahasan .....	50
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b> .....	<b>54</b>
5.1 kesimpulan .....	54
5.2 Saran .....	54
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	<b>56</b>
<b>LAMPIRAN</b> .....	<b>61</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Alternatif Jawaban Skala.....	30
Tabel 3.2 <i>Blueprint</i> Perilaku Makan Tidak Sehat.....	30
Tabel 3.3 <i>Blueprint Emotional Distress</i> .....	32
Tabel 3.4 <i>Klasifikasi Indeks Daya Beda Aitem</i> .....	34
Tabel 3.5 <i>Klasifikasi Skor Realibilitas</i> .....	34
Tabel 4.1 Profil Responden Penelitian.....	36
Tabel 4.2 Validitas Skala Perilaku Makan Tidak Sehat.....	40
Tabel 4.3 Validitas Skala <i>Emotional Distress</i> .....	41
Tabel 4.4 Reliabilitas Skala Penelitian.....	43
Tabel 4.5 Profil Demografis.....	44
Tabel 4.6 Perbedaan Profil Demografis.....	44
Tabel 4.7 Hasil Uji Asumsi.....	45
Tabel 4.8 Kategorisasi Data Perilaku Makan Tidak Sehat.....	47
Tabel 4.9 Kategorisasi Data <i>Emotional Distress</i> .....	49
Tabel 4.10 Hasil Uji Korelasi.....	50



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir.....	24
-----------------------------------	----

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 - Gpower.....	61
Lampiran 2 - Butir Aitem Skala DBEQ Perilaku makan Tidak Sehat.....	62
Lampiran 3 - Butir Aitem Skala DASS <i>Emotional Distress</i> .....	64
Lampiran 4 - Screenshoot Googel from Try Out.....	66
Lampiran 5 - Butir Aitem Skala Perilaku Makan Tidak Sehat Setelah Try Out.....	67
Lampiran 6 - Butir Aitem Skala Emotional Distress Setelah Try Out.....	69
Lampiran 7 - Tabel Coding Try Out Skala Perilaku Makan Tidak Sehat.....	71
Lampiran 8 - Tabel Coding Try Out Skala <i>Emotional Distress</i> .....	73
Lampiran 9 - ScreenShoot Googel From Pengambilan Data.....	75
Lampiran 10 - Screenshoot Bukti Penyebaran Skala Penelitian.....	76
Lampiran 11 - Tabel Coding Skala Perilaku Makan Tidak Sehat.....	77
Lampiran 12 - Tabel Coding Skala <i>Emotional Distress</i> .....	80
Lampiran 13 - Tabel Coding Uji Hipotesis.....	84
Lampiran 14 - Hasil Uji Validitas Skala Perilaku Makan Tidak Sehat.....	87
Lampiran 15 - Hasil Uji Reliabilitas Skala Perilaku Makan Tidak Sehat.....	88
Lampiran 16 - Hasil Uji Validitas Skala <i>Emotional Distress</i> .....	89
Lampiran 17 - Hasil Uji Reliabilitas Skala <i>Emotional Distress</i> .....	91
Lampiran 18 - Hasil Uji Asumsi.....	92
Lampiran 19 - Hasil Uji Hipotesis.....	93
Lampiran 20 - Hasil Uji Kategorisasi.....	94
Lampiran 21 - Surat Izin Penelitian.....	95
Lampiran 22 - Surat Bukti Penelitian.....	96
Lampiran 23 - Surat Selesai Penelitian.....	97
Lampiran 24 - Perizinan Menggunakan Skala Penelitian.....	98
Lampiran 25 - Kartu Bimbingan Skripsi.....	99