

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Sejatinya kehidupan manusia akan mengalami masa perkembangan dan masa yang akan dilalui dalam masa perkembangan tersebut salah satunya ialah masa remaja. Remaja ialah pergantian masa dari anak-anak menuju ke masa dewasa yang dapat ditandai melalui perubahan dari berbagai aspek, yaitu aspek fisik dan psikologisnya. Batasan remaja yaitu umur 10 tahun sampai umur 19 tahun menurut klasifikasi WHO, sedangkan Menurut Hurlock masa remaja terbagi menjadi dua yaitu masa remaja awal dan masa remaja akhir. Masa remaja awal diawali dari umur 13 tahun hingga dengan 16 tahun serta masa remaja akhir dimulai dari usia 16 atau 17 tahun dan berakhir pada usia 18 tahun (Hurlock, 2008). Menurut (Hurlock, 1993) menjelaskan bahwa pubertas dimulai saat anak mulai matang secara seksual dan berakhir saat anak mulai matang secara hukum. Dalam hal ini, menurut (Santrock, 2010) masa remaja merupakan tahap perkembangan kritis karena peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa. Perubahan fisiologis, kognitif, dan sosio-emosional yang terjadi mulai dari perkembangan fungsi seksual, proses berpikir abstrak, hingga kemandirian (Santrock, 2010). Masa-masa pertumbuhan dan perkembangan yang dilalui remaja mengalami perubahan secara psikis dan fisik.

Perubahan tersebut dapat dilihat dalam hal biologis, psikologis, kognitif, ataupun sosio-emosional serta keperibadian pada remaja mengalami banyak perkembangan. Sehingga dengan adanya perkembangan tersebut menjadikan remaja butuh menyesuaikan diri supaya menciptakan cara untuk mengembangkan kemampuan yang mereka miliki serta dapat melengkapi tugas perkembangan, yaitu mendapatkan identitas diri (Erik H. Erikson, 1989). Menurut (Diane E. Papalia, 2008) Perlu usaha untuk dapat menemukan identitas diri, maka dari itu remaja memerlukan zat makanan yang mencukupi yang bisa ditemukan dalam mengkonsumsi makanan yang bermutu baik serta mencukupi

Tidak hanya makanan saja yang mencukupi namun juga perlu adanya perilaku makan yang baik pula. Perilaku makan merupakan suatu gambaran seseorang dalam tata krama makan, frekuensi pada makan, pola makan, kesukaan dalam makan serta pemilihan makanan. Makanan yang banyak digemari para remaja yaitu makan makan *junk food* seperti makanan yang siap saji dan minum- minuman bersoda (Leeming, 2016). Perilaku makan (*Eating Behavior*) pada remaja telah banyak diteliti serta mengungkapkan rendahnya konsumsi dalam buah dan juga sayur pada remaja yang berkaitan dengan tingginya konsumsi lemak serta makanan berat (sangperm,2006). Menurut notoatmojo (notoatmodjo, 2007) perilaku makan ialah tanggapan seseorang kepada makanan sebagai suatu kebutuhan vital untuk kehidupan. Perilaku tersebut berupa pengetahuan, persepsi, sikap, serta praktik terhadap makanan dan unsur-unsur yang terdapat di dalam seperti zat gizi, pengolahan makanan dan lainnya

Menurut *National eating disorder association* Tekankan bahwa perilaku makan yang buruk dapat menyebabkan masalah kesehatan fisik dan mental. (Putri, 2014) Namun seiring dengan 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.

Menurut (bobak, 2005) perilaku makan sehat yaitu perilaku makanan sehari-hari yang cukup tergantung dengan kebutuhan nutrisi masing-masing untuk hidup sehat dan produktif. Keseimbangan gizi dapat dipenuhi oleh seseorang, dimana seseorang itu dapat melakukannya dengan setidaknya mengkonsumsi satu bahan makanan dari masing-masing kelompok makanan seperti sayuran, buah-buahan atau susu, yang bias disebut dengan makan makana empat sehat lima sempurna. Menurut (J, 2011) Perilaku makan sehat adalah perilaku mengkonsumsi variasi kelompok makanan yang dianjurkan yaitu karbohidrat, buah dan sayur, protein dan lemak yang berlaku umum. Perilaku makan sehat berlaku untuk semua orang, tanpa memandang usia, budaya, dan geografi.

Setiap orang disarankan untuk makan semua jenis makanan, tetapi kebanyakan orang hanya makan makanan tertentu, dengan sedikit atau tanpa buah dan sayuran. Menurut Corputty dalam (Nelvi & Raudatussalamah, 2017) Mengurangi makanan yang mengandung nilai gizi (telur, susu dan sayuran), melewati sarapan pagi akan berdampak pada tidak cukupnya kandungan glukosa darah, sehingga simpanan lemak diserap oleh tubuh, mengakibatkan ketidakmampuan tubuh untuk melakukan aktivitas dengan benar. Menurut (Lazarevich, I., Camacho, M. E. I., del Consuelo Velázquez-Alva & Zepeda, 2016) Makan dianggap sebagai bentuk atau kebiasaan alami yang dilakukan untuk memuaskan dan mengurangi emosi negatif tanpa perlu mencari alternatif lain. Kebiasaan makan yang datang dari luar mendorong orang untuk makan tanpa merasa lapar di dalam tubuh.

Namun, kenyataannya tidak semua remaja dapat memiliki pola makan yang sehat dan baik yang dibutuhkan oleh tubuhnya. Banyak remaja yang tidak memperhatikan dan mengontrol pola makan sehari-hari. Oleh karena itu, saat remaja stres, nafsu makannya cenderung meningkat. Menurut (Sari, 2008) Seringkali, makanan favorit remaja adalah *junk food*, termasuk makanan cepat saji seperti *hamburger*, *pizza*, ayam goreng, keripik kentang, kerupuk asin dan manis, serta soda. Berdasarkan data dari Kementerian Kesehatan RI, 2013 Di Indonesia, proporsi penduduk berumur ≥ 10 tahun memiliki perilaku konsumsi makanan berlemak, berkolesterol dan makanan gorengan sebesar 40,7%, konsumsi makanan asin sebesar 26,2% dan konsumsi makanan manis sebesar 53,1%. Selanjutnya persentase perilaku kurang konsumsi sayur dan buah sebesar 93,5%.

Menurut *National eating disorder association* (2018) menyebutkan perilaku makan yang buruk dapat mengakibatkan masalah kesehatan fisik dan mental. Proporsi berat badan berlebih pada remaja yang berusia lebih dari 18 tahun selalu meningkat selama 11 tahun belakangan ini, pada tahun 2007 hanya sebesar 10,5%, 2013 sebesar 14,8%, dan 2018 sebesar 21,8% (RISKESDAS, 2018). Perilaku makan tidak sehat merupakan Perilaku makan yang dapat menimbulkan masalah gizi yang dapat menyebabkan morbiditas, rendahnya produktivitas, gangguan fertilitas, bahkan obesitas dan gangguan makan (Deva

Riva'a Fassah & Sofia Retnowati, 2014). Perilaku makan yang buruk adalah kebiasaan makan makanan yang tidak menyediakan semua nutrisi penting (seperti karbohidrat, lemak, dan protein) yang dibutuhkan tubuh untuk memetabolisme makanan tersebut. Menurut (Sarintohe, 2006) Perilaku makan yang buruk seperti pola makan yang tidak teratur, waktu dan jenis makanan, pola makan, nafsu makan, kebiasaan makan malam dapat berdampak buruk bagi kesehatan dan kesehatan mental seseorang. Menurut gibnay dalam (Nelvi & Raudatussalamah, 2017) mengungkapkan bahwa perilaku makan tidak sehat akan menyebabkan resiko timbulnya penyakit yang dimana dapat mengganggu kesehatan. Menurut (Pereira, R. F., & Alvarenga, 2007) perilaku makan yang buruk adalah kebiasaan makan yang dilakukan karena adanya respon dari emosi negatif yaitu seperti tekanan emosional dan stres.

Menurut *National Eating Disorders Association* (2004) Tekankan bahwa diet, makan berlebihan, dan melewatkan waktu makan, yang awalnya dilakukan sebagai respons terhadap emosi negatif, dapat membahayakan kesehatan fisik dan mental, serta harga diri. Terlihat efeknya pada tubuh, serta riwayat berat badan seseorang sebelum dan sesudah stres. Menurut (Errisuriz, V. L., Pasch, K. E., & Perry, 2016) Stres adalah respons tubuh terhadap stresor psikososial, seperti stres mental atau tantangan hidup. Suatu sistem yang didalamnya terdapat stimulus dengan intensitas berlebihan yang tidak disukai baik berupa respon fisiologis, psikologis, maupun perilaku dapat menimbulkan stress. Sumber stres yang tidak ditangani secara baik dan benar akan mengakibatkan inefisiensi dalam sistem mekanisme kelangsungan hidup manusia. Sistem mekanisme koping merupakan mekanisme pertahanan diri manusia terkait dengan perubahan yang terjadi baik di dalam maupun di luar diri seseorang. Mekanisme pertahanan diri yang tidak efektif merangsang otak untuk melepaskan kortisol melalui kelenjar adrenal, yang meningkatkan motivasi dan nafsu makan (Deva Riva'a Fassah & Sofia Retnowati, 2014). Stres adalah suatu kondisi yang dialami seseorang pada saat menerima perbedaan antara kebutuhan dan kemampuan, respon terhadap situasi lingkungan yang positif disebut stres yang baik, sedangkan respon negatif disebut distres (Moh Muslim, 2020).

Emotional distress adalah respons emosional individu terhadap stresor. Menurut (Bogoroch, 2005) mendeskripsikan *emotional distress* sebagai trauma mental atau psikologis yang disebabkan oleh perilaku yang menyakitkan (*tortious*) atau tidak menyakitkan (*non-tortious*). *Emotional distress* didefinisikan sebagai suatu kondisi di mana seseorang mengalami emosi negatif sebagai respons terhadap stres yang dialami (McCarty, R., & Tomasino, 2006). Menurut (Wijayanti, A., Margawati, A., & Wijayanti, n.d., 2019) Beberapa faktor yang dapat menyebabkan *emotional distress* ini antara lain adalah hubungan keluarga, hubungan dengan orang lain, lingkungan sekolah (seperti hubungan dengan teman), sosial, emosional, akademik (seperti banyaknya tugas yang diberikan) dan keuangan.

Menurut (Hastuti & Baiti, 2019) Ketika dihadapkan pada fluktuasi emosi yang tidak menentu, remaja menjadi dominan dan tidak mampu mengendalikan emosinya. Kondisi ini menyebabkan remaja terus menerus mengalami stres dan stres, perubahan emosional pada masa muda adalah akibat dari perubahan hormonal dan berhenti seiring bertambahnya usia. Remaja dikatakan matang secara emosional apabila mampu mengatur emosinya, menunggu mengungkapkan emosi. mengungkapkan emosi dengan cara yang tepat dapat diterima, bersikap kritis sebelum bereaksi, dan merasa lebih stabil dalam mengontrol emosi.

Menurut (Lovyana & Humayrah, 2023) Masa remaja seringkali menimbulkan kebiasaan makan yang berisiko tinggi, terutama bagi mahasiswa yang sedang beradaptasi dengan lingkungan perkuliahan dengan tingkat stres yang meningkat dan tingkat kontrol yang rendah. Menurut (Pieter, H. Z., & Lubis, 2010) Peningkatan emosi pada remaja sangat tergantung pada perubahan fisik dan pengaruh kehidupan psikologis. Artinya, semakin banyak perubahan yang terjadi dan tidak dikendalikan oleh masa remaja, maka akan semakin emosional. Menurut (Weisbuch, M., Ambady, N., Slepian, M. L., & Jimerson, 2011) Hubungan *emotional distress* dengan perilaku makan, baik secara langsung atau hanya melibatkan elemen-elemen yang berhubungan dengan *emotional distress*, baik itu kemunculan emosi negatif (marah, takut, cemas, merasa bersalah, malu, sedih, iri, cemburu, muak, dan tertekan maupun secara

umum isu utamanya adalah emotional distress dapat menyebabkan perilaku makan tidak sehat, namun emosi juga bisa berperan sebagai hasil dari perilaku makan tersebut.

Peneliti melakukan studi awal sederhana kepada delapan orang remaja pada tanggal 16 maret 2023. Peneliti melakukan studi awal kepada remaja mengenai perilaku makan dan mengenai tekanan emosional yang dirasakan. Berikut hasil studi awal yang dilakukan kepada subjek pertama. Subjek S ketika sedang mengalami tekanan emosional subjek S memilih untuk tidur agar dapat meredakan stress yang dirasakannya. Pada subjek S ketika mengalami stress ia tidak mengalihkan kepada makan dan perilaku makan tidak sehat seperti junk food atau makanan cepat saji seperti (seblak, gorengan, keripik dan yang lainnya). Subjek S jika mengalami tekanan stress ia lebih mengalihkannya untuk menangis.

Studi awal yang dilakukan kepada subjek kedua. Subjek An ketika sedang mengalami tekanan emosional subjek An melakukan hal seperti coret-corek pada kertas. Namun subjek An juga mengalihkan reaksi tekanan stress tersebut dengan mengonsumsi makanan, karena menurutnya dengan mengonsumsi makanan bisa menghilangkan sedikit tekanan stress yang dirasakannya. Akan tetapi dalam mengonsumsi makanan yang dipilih oleh subjek An tersebut mengarah kepada perilaku makan tidak sehat, karena subjek An mengonsumsi makanan cepat saji atau junk food seperti (seblak, gorengan, keripik dan yang lainnya) serta perilaku makan yang subjek An terapkan yaitu perilaku makan yang dimana ia akan makan secara berlebihan jika sedang merasakan tekanan stress tersebut. Subjek An mengetahui bahwa perilaku makan yang ia lakukan merupakan tidak sehat, namun ia mengerti bahwa mengonsumsi makanan tersebut tidak boleh berlebihan. Selain mengalihkan pada makanan subjek An juga mengalihkan tekanan stress yang dialaminya dengan cara self healing.

Studi awal yang dilakukan kepada subjek ke tiga. Subjek A ketika sedang mengalami tekanan emosional subjek A melakukan terlalu banyak kegiatan. Namun subjek A juga mengalihkan reaksi tekanan stress tersebut dengan mengonsumsi makanan, karena menurutnya dengan mengonsumsi makanan membuat mood ia membaik. Akan tetapi dalam mengonsumsi makanan yang

dipilih oleh subjek A tersebut mengarah kepada perilaku makan tidak sehat, karena subjek A mengonsumsi makanan cepat saji atau junk food seperti (seblak, gorengan, keripik dan yang lainnya) serta perilaku makan yang diterapkan oleh subjek A ini lebih ke perilaku makan yang makan sesuai mood. Subjek A mengetahui bahwa perilaku makan yang ia lakukan merupakan tidak sehat tapi menurutnya dengan makan, makanan kesukaan atau favorit membuat ia lebih tenang. Selain mengalihkan pada makanan subjek A juga mengalihkan tekanan stress yang dialaminya dengan cara tidur.

Studi awal yang dilakukan kepada subjek ke empat. Subjek H ketika sedang mengalami tekanan emosional subjek H memilih untuk tidur untuk meredakan stress yang dirasakannya. Namun subjek H juga mengalihkan reaksi tekanan stress tersebut dengan mengonsumsi makanan, menurutnya dengan mengonsumsi makanan membuat pikiran ia sedikit teralihkan. Akan tetapi dalam mengonsumsi makanan yang dipilih oleh subjek A tersebut mengarah kepada perilaku makan tidak sehat, karena subjek A mengonsumsi makanan cepat saji atau junk food seperti (seblak, gorengan, keripik dan yang lainnya) serta perilaku makan yang diterapkan oleh subjek H ini yaitu lebih kepada perilaku makan yang dimana biasanya subjek H tidak makan sama sekali. Subjek H mengetahui bahwa perilaku makan yang ia lakukan merupakan tidak sehat, tetapi menurut ia karena makanan tersebut enak. Selain mengalihkan pada makanan subjek H juga mengalihkan tekanan stress yang dialaminya dengan cara tidur.

Studi awal yang dilakukan kepada subjek ke lima. Subjek R ketika sedang mengalami tekanan emosional hal yang dilakukan oleh subjek R yaitu memotong rambut. Pada subjek R ketika mengalami stress ia tidak mengalihkan kepada makan dan perilaku makan tidak sehat seperti junk food ataupun makanan cepat saji seperti (seblak, gorengan, keripik dan yang lainnya) serta perilaku makan yang berlebihan yang biasa dilakukan jika sedang mengalami tekanan stress, menurutnya ketika mengalami tekanan emosional mengalihkan kepada makanan membuat ia menjadi tidak nafsu makan. Namun subjek R ini mengonsumsi makanan cepat saji atau junk food hal ini menjadikan subjek R berperilaku makan tidak sehat, menurut subjek R dengan makan makanan tidak

sehat tersebut membuat ia menjadi tenang. Hal lain yang dilakukan subjek R untuk mengalihkan tekanan stress yang dirasakan yaitu dengan cara memotong rambutnya hingga menjadi pendek.

Studi awal yang dilakukan kepada subjek ke enam. Subjek ARU ketika sedang mengalami tekanan subjek ARU hal yang dilakukannya yaitu dengan cara healing. Namun subjek ARU juga mengalihkan reaksi tekanan stress tersebut dengan mengonsumsi makanan, karena menurutnya ketika sedang merasakan tekanan emosional membuatnya ingin makan. Akan tetapi dalam mengonsumsi makanan yang dipilih oleh subjek ARU tersebut mengarah kepada perilaku makan tidak sehat, karena subjek ARU mengonsumsi makanan cepat saji atau junk food seperti (seblak, gorengan, keripik dan yang lainnya) dan perilaku makan subjek ARU ini lebih kepada perilaku makan sesuai mood. Subjek ARU mengetahui bahwa perilaku makan yang ia lakukan merupakan perilaku makan tidak sehat, namun ia tidak mengetahui kenapa ia memakan makanan tidak sehat itu. Hal lain yang dilakukan subjek ARU mengalihkan tekanan stress yaitu dengan cara tidur.

Studi awal yang dilakukan kepada subjek ke tujuh. Subjek D ketika mengalami tekanan emosional ia memilih melakukan hal dengan mendengarkan lagu. Namun subjek D juga mengalihkan reaksi tekanan stress tersebut dengan mengonsumsi makanan, karena ia lebih suka pada makanan. Akan tetapi pilihan dalam mengonsumsi makanan yang dipilih oleh subjek D tersebut mengarah kepada perilaku makan tidak sehat, karena subjek D mengonsumsi makanan cepat saji atau junk food seperti (seblak, gorengan, keripik dan yang lainnya) dan perilaku makan pada subjek D jika mengalami tekanan stress ia lebih sering memakan makanan yang pedas. Subjek D mengetahui bahwa perilaku makan yang ia lakukan merupakan perilaku makan tidak sehat. Hal lain yang dilakukan oleh subjek D untuk mengalihkan tekanan stress tersebut dengan menonton anime atau film.

Studi awal yang dilakukan kepada subjek ke delapan. Subjek M ketika sedang mengalami tekanan emosional ia melakukan cara dengan membeli jajanan dan juga makan. Subjek M mengalihkan reaksi tekanan stress tersebut dengan mengonsumsi makanan, karena menurutnya dengan makan itu akan

membuat menghilangkan stress. Akan tetapi pilihan dalam mengonsumsi makanan yang dipilih oleh subjek M tersebut mengarah kepada perilaku makan tidak sehat, karena subjek M mengonsumsi makanan cepat saji atau junk food seperti (seblak, gorengan, keripik dan yang lainnya) serta perilaku makan yang diterapkan oleh subjek M yaitu perilaku makan yang berlebihan. Subjek M mengetahui bahwa perilaku makan yang ia lakukan merupakan perilaku makan tidak sehat, namun menurut ia makanan tersebut tidak dikonsumsi setiap hari sehingga kemungkinan untuk sakit sangat kecil. Hal lain yang dilakukan oleh subjek M untuk mengontrol tekanan emosional yang dirasakan yaitu ia memilih untuk menyendiri, karena menurutnya jika sedang mengalami stress orang-orang butuh waktu sendiri. Jika emosi tidak terkontrol dengan baik akan berdampak buruk pada lingkungan sekitarnya, jadi menurutnya hal terbaik yang dilakukan saat stress yaitu menyendiri dan menjauhi interaksi kepada semua orang untuk sementara.

Berdasarkan hasil studi awal yang telah dilakukan oleh peneliti dapat disimpulkan bahwa remaja SMA N X di Babelan rata-rata jika mengalami sebuah tekanan emosional mereka mengalihkan kepada sebuah makanan, namun makanan yang dipilih oleh remaja tersebut merupakan makanan tidak sehat seperti makanan junk food ataupun cepat saji serta perilaku makan yang lebih sering dilakukan oleh remaja jika sedang mengalami tekanan stress yaitu perilaku makan secara berlebihan, tidak makan sama sekali, makan sesuai mood. Menurut (Sari, 2008) Seringkali, makanan favorit remaja adalah junk food, termasuk makanan cepat saji seperti hamburger, pizza, ayam goreng, keripik kentang, kerupuk asin dan manis, serta soda. Sehingga dengan begitu menjadikan remaja tersebut menerapkan sebuah perilaku makan yang tidak sehat, yang dimana jika remaja terus menerus mengalihkan kepada makanan-makanan yang tidak sehat akan berdampak buruk pada kesehatan tubuhnya. Menurut (Sarintohe, 2006) Perilaku makan yang buruk seperti pola makan yang tidak teratur, waktu dan jenis makanan, pola makan, nafsu makan, kebiasaan makan malam dapat berdampak buruk bagi kesehatan dan kesehatan mental seseorang.

Hasil study awal diatas, menunjukkan bahwa adanya ketersediaan makanan tidak sehat seperti fast food dan junk food sehingga membuat remaja berperilaku makan tidak sehat. Berdasarkan penelitian yang dilakukan (Hiatt et al., 2007) Hal ini menunjukkan tersedianya makanan yang tidak sehat di lingkungan, seperti fast food dan junk food di lingkungan tempat siswa beraktivitas, dan faktor ekonomi yang mendukung individu yang makan tidak sehat. Perilaku makan tidak sehat yang dilakukan oleh remaja tersebut terjadi karena adanya beberapa faktor salah satunya yaitu tekanan emosional. Menurut (Pettit, M. L., Jacobs, S. C., Page, K. S., & Porras, 2010) Menemukan perubahan, seperti perubahan lingkungan dan tempat tinggal, bertemu orang baru, dan masalah yang berkaitan dengan tugas sekolah, dapat meningkatkan kecenderungan untuk mengalami tekanan emosional, seperti kecemasan dan depresi.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Lovyana & Humayrah, 2023) Didapatkan hasil bahwa emotional distress memiliki hubungan yang erat dengan perilaku makan dengan nilai p sebesar 0,000 atau ($p < 0,05$). Kekuatan korelasi antara dua variabel tersebut cukup kuat dengan nilai 0.488 dengan arah yang positif. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Deva Riva'a Fassah & Sofia Retnowati, 2014) ditemukan bahwa semakin tinggi skor emotional distress yang mereka alami maka semakin buruk pula perilaku makan mereka. Penelitian ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Wijayanti, A., Margawati, A., & Wijayanti, n.d.) yang menyebutkan bahwa semakin tinggi stres maka semakin tinggi pula skor perilaku makannya. Penelitian yang dilakukan oleh (Pettit, M. L., Jacobs, S. C., Page, K. S., & Porras, 2010) menemukan bahwa ada beberapa perubahan seperti bertemu dengan orang yang belum dikenal, perubahan lingkungan dan tempat tinggal, yang berkaitan dengan perkuliahan yang dapat meningkatkan emotional distress seperti cemas dan tertekan

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa emotional distress dapat mempengaruhi perilaku makan tidak sehat pada remaja. Karena adanya perubahan yang terjadi baik dalam lingkungan maupun tempat tinggal dan juga adanya tekanan yang didapatkan baik secara eksternal maupun internal yang

dirasakan oleh remaja sehingga memunculkan emosional distress seperti reaksi cemas dan depresi. Remaja kerap kali tidak tahu bagaimana cara mengontrol reaksi tersebut dengan baik, hal itu membuat remaja mengalihkan ke hal-hal yang menurut mereka menyenangkan atau hal-hal yang disukainya seperti makan-makanan tidak sehat. Yang dimana jika remaja terus-terusan mengalihkan ke pada hal itu akan berdampak buruk pada kesehatan dan juga kesehatan mentalnya. Namun jika individu dapat mengetahui bagaimana cara mengontrol reaksi yang ditimbulkan secara baik dan positif seperti dengan melakukan hal-hal yang bermanfaat dan menerapkan hidup sehat, itu akan menjadi baik untuk kesehatan dan kesehatan mentalnya. Berdasarkan uraian tersebut, maka peneliti akan mengkaji lebih lanjut ada atau tidak adanya hubungan antara variabel emotional distress dengan perilaku makan tidak sehat pada remaja.

1.2 Rumusan Masalah

Penelitian pertama berkaitan dengan emotional distress yang dilakukan oleh Lilly Shanahan, Annekatrin Steinhoff, Laura Bechtiger, Aja L. Murray, Amy Nivette, Urs Hepp, Denis Ribeaud and Manuel Eisner tahun (2022) yang berjudul “Tekanan emosional pada orang dewasa muda selama pandemi COVID-19: bukti risiko dan ketahanan dari studi kohort longitudinal” berdasarkan hasil penelitian, Rata-rata, peserta menunjukkan peningkatan tingkat stres dan kemarahan yang dirasakan (tetapi tidak menginternalisasi gejala) selama pandemi dibandingkan sebelumnya. Tekanan emosional pra-COVID-19 adalah prediktor terkuat dari tekanan emosional selama pandemi, diikuti oleh stresor ekonomi dan psikososial selama pandemi (mis. gangguan gaya hidup dan ekonomi) dan keputusan, dan stresor sosial pra-pandemi (mis. peristiwa). Sebagian besar risiko kesehatan terhadap diri sendiri atau orang yang dicintai akibat COVID-19 tidak secara unik terkait dengan tekanan emosional pada model akhir. Strategi koping yang terkait dengan penurunan tekanan termasuk menjaga rutinitas sehari-hari, aktivitas fisik, dan penilaian ulang/pembingkai ulang yang positif.

Penelitian kedua berkaitan dengan emotional distress yang dilakukan oleh Alma Yulianti tahun (2015) yang berjudul “*Emosional Distress* dan

Kepercayaan Terhadap Pasangan yang Menjalani *Commuter Marriage*". Berdasarkan hasil penelitian hasil uji korelasi Product Moment Karl Pearson diketahui bahwa terdapat hubungan negatif antara emotional distress dengan kepercayaan terhadap pasangan yang menjalani *commuter marriage*, yaitu $r = -0,219$ dengan angka signifikansi 0.032 ($p < 0.05$). Emosional distress memberikan nilai sumbangan efektif terhadap kepercayaan pada pasangan yang menjalani *commuter marriage* sebesar $4,8\%$.

Penelitian ketiga berkaitan dengan emotional distress yang dilakukan oleh D. Zulya Lovyana, Wardina Humayrah tahun (2023) yang berjudul "Hubungan *Emotional distress* dengan Perilaku Makan dan Status Gizi pada Mahasiswa di Masa Pembelajaran Daring". Menurut hasil penelitian kebanyakan subjek memiliki status gizi normal sebanyak 60 (64.5%) orang, terdapat hubungan secara signifikan ($p < 0,05$) antara emotional distress dengan perilaku makan dan status gizi mahasiswa Universitas Sahid.

Penelitian selanjutnya berkaitan dengan perilaku makan tidak sehat yang dilakukan oleh Ismayati Purnama Ramadhani, Pramesti Pradna Paramita, M.Ed.Psych., Ph.D, Psikolog tahun (2023). Yang berjudul "Pengaruh Sikap Terikat Standar Kecantikan Terhadap Perilaku Makan Yang Tidak Sehat Pada Remaja Dengan Ketidakpuasan Tubuh Sebagai Variabel Mediator". Menurut hasil penelitian, sebagai hasil uji bootstrap ditemukan bahwa ketidakpuasan tubuh memiliki efek mediasi yang lengkap terhadap pengaruh sikap terkait standar kecantikan terhadap kebiasaan makan yang tidak sehat pada remaja putri.

Penelitian selanjutnya berkaitan dengan emotional distress dengan perilaku makan tidak sehat yang dilakukan oleh Deva Riva'a Fassah, Sofia Retnowati yang dilakukan tahun (2014). Dengan judul "Hubungan Antara *Emotional Distress* Dengan Perilaku Makan Tidak Sehat Pada Mahasiswa Baru". Berdasarkan hasil penelitian Berdasarkan uji korelasi product moment Karl Pearson diketahui bahwa terdapat hubungan positif antara tingkat emotional distress dengan perilaku makan pada mahasiswa baru, yaitu $r = 0.289$ dengan angka signifikansi 0.011 ($p < 0.05$). Emotional Distress memberikan pemberian kepada perilaku makan tidak sehat sebesar 8.3% .

Berdasarkan beberapa penelitian terdahulu serta penjelasan fenomena di latar belakang, emotional distress akan mempengaruhi beberapa variabel. Salah satunya yaitu perilaku makan, dalam hal ini perilaku makan yang dimaksud yaitu perilaku makan tidak sehat pada remaja. Perilaku makan tidak sehat yang diterapkan oleh remaja karena adanya reaksi yang muncul akibat dari adanya tekanan emosional yang dimana dapat terjadi karena adanya perubahan, baik perubahan lingkungan dan tempat tinggal maupun masalah yang berkaitan dengan tugas sekolah. Sehingga dapat meningkatkan kecenderungan untuk mengalami tekanan emosional, seperti kecemasan dan depresi. Yang mana bila hal tersebut tidak dapat dikontrol dengan baik akan menyebabkan masalah pada kesehatan, baik kesehatan fisik maupun psikis. Maka dengan itu apabila penelitian ini tidak ditindak lanjuti maka remaja tidak akan mengetahui bagaimana dampak yang ditimbulkan dari emotional distress terhadap perilaku makan tidak sehat dan bagaimana cara mengontrol reaksi yang ditimbulkan dengan cara yang lebih positif dan bermanfaat.

Berdasarkan pembahasan diatas, maka penelitian ini mengajukan rumusan masalah yaitu “Apakah *Emotional Distress* berhubungan dengan Perilaku makan tidak sehat pada remaja?”.

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan mengkaji hubungan antara *emotional distress* dengan perilaku makan tidak sehat pada remaja.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Penelitian Secara Teoritis

Secara teoritis diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat menambah wawasan dan referensi pada bidang psikologi, terutama pada bidang psikologi Klinis & Sosial khususnya terkait dengan emotional distress dan perilaku makan tidak sehat pada remaja. Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi penelitian selanjutnya dan sebagai sumber referensi. Hasil penelitian ini juga dapat digunakan sebagai ilmu pengetahuan bagi masyarakat yang membutuhkan.

1.4.2 Manfaat Penelitian Secara Praktis

a. Bagi Remaja

Sebagai bahan referensi untuk membantu dalam mengontrol emotional distress dengan cara yang lebih bermanfaat dan diharapkan dapat memberikan informasi mengenai dampak yang ditimbulkan dari perilaku makan tidak sehat sebagai akibat dari adanya reaksi yang muncul kerana adanya tekanan emotional distress yang berlebihan.

b. Bagi Penelitian Selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber acuan dan referensi bagi peneliti lain yang akan meneliti lebih lanjut mengenai emotional distress dengan perilaku makan tidak sehat.

