

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti mengenai hubungan antara *emotional distress* dengan perilaku makan tidak sehat pada remaja, maka dapat diberikan kesimpulan sebagai berikut :

- a. Terdapat hubungan yang signifikan antara *Emotional Distress* dengan Perilaku Makan Tidak Sehat pada remaja. Hubungan antara kedua variabel tersebut positif. Hubungan positif yang berarti apabila nilai *emotional distress* tinggi maka perilaku makan tidak sehat akan tinggi, begitu pula sebaliknya jika nilai *emotional distress* rendah maka perilaku makan tidak sehat akan rendah.
- b. *Emotional distress* berada pada kategori tinggi, maka individu akan sulit mengontrol respon yang dirasakan dan menimbulkan adanya keinginan untuk mengonsumsi makan yang berlebihan dari biasanya.
- c. Perilaku makan tidak sehat pada kategori sedang, maka individu cenderung memiliki sebuah respon baik untuk mengurangi perasaan tidak nyaman akibat *emotional distress* dan adanya rasa usaha untuk lebih meningkatkan keamanan dan penerimaan.

5.2 Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, maka peneliti memberikan saran.

- a. Terdapat keterbatasan dalam memperoleh data yang dikumpulkan dalam hal ini peneliti tidak dapat mencakup semua fakta saat mengukur dan sebaiknya data yang lebih spesifik dapat diperoleh dan dikumpulkan melalui penelitian yang akan datang, serta diharapkan dapat melakukan pendalaman analisis lainnya. Penelitian juga dapat dilakukan bersamaan dengan jenis penelitian lainnya, seperti eksperimen dan sebagainya.
- b. Kepada peneliti selanjutnya diharapkan untuk mencari variabel lain yang berhubungan dengan *emotional distress* seperti hubungan

keluarga, hubungan dengan orang lain, lingkungan sekolah (seperti hubungan dengan teman), lingkungan sosial, Emosional, akademik dan keuangan.

- c. Terbatasnya waktu pengambilan data dilapangan dikarenakan kondisi sekolah saat itu sedang melaksanakan ujian kenaikan kelas, sehingga dengan begitu untuk peneliti selanjutnya perlu mempertimbangkan dengan matang waktu pengambilan.
- d. Memperhatikan penyusunan aitem dengan pernyataan yang tidak menimbulkan bias.
- e. Apabila individu memiliki emotional distress tinggi maka sebaiknya individu tersebut dapat melakukan cara seperti melakukan *cognitive behavior therapy* ialah suatu metode yang digunakan untuk mengatasi *emotional distress* selain itu bisa juga dengan cara menerapkan metode mindfulness, yaitu suatu cara yang dilakukan dengan melibatkan fokus kedalam diri kita untuk meningkatkan perhatian dan juga *self awareness*, ubah gaya hidup yaitu suatu cara yang dilakukan dengan menerapkan gaya hidup yang lebih positif dengan cara berhenti merokok serta dengan berhenti juga mengonsumsi alkohol, tidur dengan cukup yaitu suatu cara yang dilakukan untuk pentingnya suatu kesehatan yang baik karena dengan begitu dapat meningkatkan kinerja otak, suasana hati serta kesehatan fisik dan mental, serta melakukan journaling yaitu sebuah cara yang dilakukan dengan cara individu menuangkan perasaan yang dirasakan melalui tulisan, karena dengan begitu membantu untuk istirahat sejenak dari berbagai rutinitas padat yang mengganggu sehari-hari. Dengan begitu individu yang memiliki emotional distress yang tinggi dapat memiliki kondisi yang lebih baik.