

## **BAB 1. PENDAHULUAN**

### **1.1 LATAR BELAKANG**

Fase remaja adalah masa ketika terjadi berbagai perubahan fisik, hormonal, sosial, dan psikologis (M. Putri & Sari, 2023) yang dapat menyebabkan emosi menjadi tidak stabil dan meningkatkan risiko stres (Syazwani & Boediman, 2024). Casey (2010) menyebut masa remaja sebagai masa yang rentan terhadap stres, dikenal juga dengan istilah “*storm and stress*”, karena remaja mengalami berbagai perubahan sekaligus, seperti perkembangan diri, perubahan fisik, serta dinamika dalam interaksi sosial dan hubungan sebaya (T. H. Putri & Azalia, 2022).

*Emotional Eating* adalah kebiasaan makan berlebihan yang dipicu oleh emosi negatif (Reichenberger et al., 2020) dan umumnya mulai muncul pada masa remaja akibat pengaruh faktor biologis dan psikososial (Do et al., 2024). Berdasarkan sebuah penelitian remaja yang mengalami *emotional eating* cenderung mengonsumsi makanan cepat saji, camilan tinggi lemak, daging olahan, makanan manis, dan minuman berpemanis *sugar-sweetened beverages* atau *SSB* (Bui et al., 2021). Oleh karena itu pola makan mulai terbentuk pada remaja pertengahan, perilaku ini perlu mendapat perhatian khusus karena berisiko menimbulkan masalah kesehatan yang serius (Rahmadina, 2024).

Menurut Smith (2021) *Emotional Eating* dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti stres, memendam emosi, kebosanan, tekanan sosial, dan kebiasaan makan sejak kanak-kanak. Menurut Lazarevich (2015) Perilaku ini termasuk salah satu dalam jenis mekanisme makan berbasis emosi (*emotional focus coping*) yang bersifat maladaptif (Rohmah, 2022). Ozier (2007) menyatakan bahwa individu yang melakukan *emotional eating* cenderung menggunakan makanan sebagai cara untuk memperbaiki suasana hati dan meredakan stres, bukan karena lapar secara fisiologis (Dwi Gilda Irmawati et al., 2023).

Menurut Camilleri (2014), Perempuan lebih rentan mengalami *emotional eating* dibandingkan laki-laki karena cenderung menggunakan strategi koping yang berorientasi pada emosi. Rendahnya kemampuan dalam mengelola emosi

dapat meningkatkan tekanan emosional yang memicu *emotional eating* (Permana et al., 2024). Penelitian menunjukkan bahwa perempuan lebih dominan mengalami stres dan *emotional eating*, dipengaruhi oleh kerentanan terhadap emosi negatif dan perbedaan hormonal (Saintila et al., 2024). Menghadapi stres, perempuan lebih sering menggunakan strategi koping emosional, salah satunya dengan *emotional eating* sebagai bentuk pelarian (Rachma et al., 2024).

Hormon stres seperti kortisol berperan penting dalam mengatur suasana hati dan nafsu makan (Azalea & Noerfitri, 2023). Tekanan psikologis, baik jangka pendek maupun panjang, memicu reaksi fisiologis melalui sumbu *Hipotalamus-Hipofisis-Adrenal (HPA)*, di mana hipotalamus melepaskan faktor pelepas *kortikotropin* yang merangsang pituitari untuk mengirim sinyal ke kelenjar adrenal melalui hormon adrenokortikotropik. Sebagai respons, kelenjar adrenal menghasilkan kortisol yang mengatur asupan energi dan rasa lapar (Kuckuck et al., 2023). Peningkatan kortisol dapat memicu glukoneogenesis, resistensi insulin, serta menurunkan sensitivitas leptin, sehingga meningkatkan nafsu makan dan keinginan mengonsumsi makanan tinggi kalori sebagai upaya meredakan emosi negatif akibat stres kronis (Jankowska, 2025).

Menurut WHO (2020), tingkat prevalensi stres cukup tinggi, lebih dari 350 juta orang di seluruh dunia mengalami kondisi tersebut. Stres juga menempati peringkat keempat sebagai penyakit yang paling umum di dunia (Dwiputri A. et al., 2023). Prevalensi gangguan mental emosional di Indonesia meningkat dari 6% (Riskesdas 2013) menjadi 9,8% atau lebih dari 19 juta jiwa pada 2018 (Kemenkes RI, 2018). Di tingkat provinsi, Sumatera Barat menempati peringkat keenam dengan angka prevalensi sebesar 13,1% pada penduduk berusia di atas 15 tahun, sementara di Sulawesi Selatan, sekitar 26.553 penduduk mengalami gangguan kesehatan mental, dengan stres sebagai salah satu faktor penyebabnya (Gusni et al., 2022).

Konteks SMKN 2 Jember, penelitian yang dilakukan oleh (Maulana, 2020) mengindikasikan adanya isu stres di sekolah tersebut. Meskipun penelitian tersebut berfokus pada hubungan antara stres belajar dan kecanduan game online pada siswa laki-laki, temuannya bahwa 89.4% sampel mengalami stres belajar

tingkat sedang memberikan sinyal awal bahwa stres merupakan fenomena yang relevan di lingkungan SMKN 2 Jember (Maulana et al., 2020). Lebih lanjut, penelitian lain di wilayah Jember, tepatnya di SMK 1 Pancasila Ambulu, menyoroti prevalensi gangguan kecemasan yang cukup tinggi di kalangan siswi dan mencatat adanya peningkatan kasus kecemasan remaja di Kabupaten Jember secara umum (Satria et al., 2020). Data-data ini, meskipun tidak secara langsung mengukur stres pada siswi SMKN 2 Jember, secara kolektif menunjukkan bahwa remaja putri di wilayah Jember, termasuk yang bersekolah di SMK, berpotensi mengalami tekanan psikologis yang memerlukan perhatian lebih lanjut.

Studi di berbagai negara menunjukkan angka *emotional eating* pada remaja bervariasi: 19,8% di Los Angeles, 31,8% di Taiwan, dan lebih tinggi di Indonesia, mencapai 51,1% di SMAN 6 Surabaya dan 71,04% di Tangerang Selatan (Rahmadina, 2024). Saat kondisi stress, 35% hingga 40% orang mengalami peningkatan asupan makanan (Hill et al., 2022). Menurut (Kalkan Uğurlu et al., 2021) menemukan hubungan antara stres dan *emotional eating*. Terdapat hubungan antara stres dengan *emotional eating*, sebanyak 61,2% mahasiswa mengalami stres dan mengalami *emotional eating* (Abdurrahman, 2020). Dalam jangka panjang, *emotional eating* berpotensi menimbulkan berbagai masalah kesehatan, seperti peningkatan berat badan yang berlebihan (obesitas) serta risiko gangguan metabolik, termasuk diabetes tipe 2 (Dakanalis et al., 2023). Selain itu, kebiasaan makan yang dipicu oleh emosi dapat memperburuk kondisi psikologis, karena individu mungkin merasa kurang mampu mengendalikan pola makan mereka, yang pada akhirnya dapat meningkatkan tingkat stres dan kecemasan (Ningtyas & Isaura, 2024).

Meskipun penelitian tentang perilaku makan umum dilakukan di Indonesia, perilaku makan yang diteliti cenderung berkaitan dengan aspek-aspek seperti pola makan, makanan yang dikonsumsi, dan frekuensi makan dan lainnya (Gusni et al., 2022). Perilaku makan yang mencakup aspek *emotional eating* masih belum meluas, terutama di kalangan remaja sekolah. Penelitian terhadap fenomena *emotional eating* karena kemunculannya yang berlebihan dapat

memberikan dampak seperti yang sudah disebutkan sebelumnya (Rizkiana & Sumiati, 2019).

Peneliti melakukan studi pendahuluan wawancara terstruktur pada tanggal 7 Februari 2025 di SMK Negeri 2 Jember kepada guru BK dan 15 remaja putri. Wawancara ini bertujuan untuk memberikan gambaran awal tentang fenomena *emotional eating* yang masih marak terjadi dikalangan remaja, guna mendukung pelaksanaan penelitian yang lebih komprehensif. Wawancara tersebut, peneliti mengeksplorasi berbagai aspek terkait stres yang dialami oleh siswi, termasuk frekuensi munculnya stres, gejala fisik dan emosional yang dirasakan, durasi stres, serta mekanisme coping yang digunakan, khususnya kebiasaan makan saat mengalami stres. Analisis hasil wawancara dilakukan dengan pendekatan kualitatif deskriptif, dan penentuan tingkat stres mengacu pada indikator yang dikemukakan oleh (Rasmun, 2009). Menurut Rasmun, stres diklasifikasikan ke dalam tiga tingkatan yaitu stres ringan, stres sedang, stres berat.

Hasil wawancara dengan guru BK di SMK Negeri 2 Jember, diperoleh beberapa pandangan mengenai stres pada siswa. Guru BK menyatakan bahwa stres pada siswi umumnya terjadi karena tekanan akademik, kewalahan dengan tugas, serta kesulitan dalam menyelesaikan tugas, terutama bagi siswa kelas 12 yang menghadapi ketuntasan akademik. Guru BK juga menambahkan bahwa remaja putri cenderung lebih sensitif dan lebih rentan terhadap stres dibandingkan laki-laki, namun mereka memiliki semangat yang lebih besar serta cara berpikir yang lebih detail. Guru BK juga menjelaskan bahwa siswa tidak terlalu sering berkonsultasi ke BK, karena sekolah menerapkan program "teman sejawat" yang mendorong siswa untuk saling bercerita dan terbuka satu sama lain. Namun, program ini belum berjalan 100% efektif. Penyebab utama stres yang dialami remaja putri menurut guru BK adalah keinginan mereka untuk mendapatkan nilai akademik yang lebih sempurna dibandingkan laki-laki.

Hasil dari wawancara dengan 15 remaja putri, seluruh responden menunjukkan bahwa seluruh responden mengalami tekanan psikologis yang berpotensi menimbulkan stress. Penyebab utama stres yang mereka alami, lebih dominan ke permasalahan keluarga, percintaan, bullying serta tekanan akademik

yang dirasa akan mempengaruhi masa depan mereka. Dampak stres berat pada beberapa siswa bahkan menyebabkan perilaku menyakiti diri sendiri, seperti melukai tangan (*barcode*), mengonsumsi obat terlarang, hingga harus menjalani perawatan medis (operasi) akibat tekanan yang berlebihan. Selain itu, dari 15 responden, seluruhnya memiliki kebiasaan makan di luar jam makan saat merasa stres, dan mereka merasakan kepuasan setelah makan tanpa adanya rasa bersalah. Hal ini menunjukkan adanya kecenderungan *emotional eating* sebagai mekanisme pelarian dari stres yang mereka alami.

Berdasarkan temuan tersebut, peneliti memutuskan untuk mengambil judul penelitian "Hubungan Tingkat Stres Dengan *Emotional Eating* Pada Siswi Di SMK Negeri 2 Jember", guna memahami lebih dalam keterkaitan antara tingkat stres dan perilaku makan emosional pada remaja sekolah.

## **1.2 RUMUSAN MASALAH**

Rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu Bagaimana hubungan antara tingkat stres dengan perilaku *emotional eating* pada siswi di SMKN 2 Jember?

## **1.3 TUJUAN PENELITIAN**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Tujuan umum dari penelitian ini yaitu Mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan perilaku *emotional eating* pada siswi di SMKN 2 Jember.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1. Menganalisis Karakteristik Pada Siswi di SMKN 2 Jember.
2. Mengetahui Kategori Tingkat Stres yang diakibatkan oleh Faktor Pribadi dan Faktor Lingkungan Pada Siswi di SMKN 2 Jember.
3. Mengetahui Kategori *Emotional Eating* Pada Siswi di SMKN 2 Jember.
4. Mengidentifikasi Hubungan Tingkat Stres dengan *Emotional Eating* pada Siswi di SMKN 2 Jember

## 1.4 MANFAAT PENELITIAN

### 1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis dalam bidang promosi kesehatan, khususnya dalam memahami hubungan tingkat stres yang diakibatkan oleh faktor pribadi dan faktor lingkungan dengan perilaku *emotional eating* pada remaja. Hasil penelitian ini dapat memperkuat dasar ilmiah dalam pengembangan model promosi kesehatan yang berbasis pada pendekatan perilaku dan lingkungan, guna mendukung upaya pencegahan masalah gizi dan kesehatan mental di kalangan pelajar. Penelitian ini juga membuka peluang bagi pengembangan media edukasi kesehatan mental dan perilaku makan sehat dalam konteks sekolah, serta dapat menjadi referensi bagi studi selanjutnya yang mengeksplorasi integrasi antara promosi kesehatan mental dan nutrisi remaja sekolah.

### 1.4.2 Manfaat Praktis

#### a. Manfaat bagi Lokasi Penelitian

Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi sekolah dalam merancang program pendampingan siswa, khususnya dalam mengelola stres dan mencegah *emotional eating*. Guru BK dapat memahami lebih dalam hubungan antara stres dan *emotional eating*, sehingga bisa memberikan bimbingan yang lebih tepat kepada siswi yang mengalami stres. Sekolah dapat mengembangkan program edukasi tentang kesehatan mental dan pola makan sehat guna mencegah dampak negatif *emotional eating* pada siswi.

#### b. Manfaat bagi Remaja

Hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan mengenai *emotional eating* yang disebabkan oleh stres, sehingga dapat menjadi informasi tambahan bagi remaja dan pihak terkait dalam memahami

fenomena ini. Penelitian ini tidak memberikan intervensi langsung, hasilnya dapat digunakan sebagai dasar untuk kebijakan atau program yang lebih lanjut dalam menangani masalah *emotional eating* pada remaja.

c. Manfaat bagi Politeknik Negeri Jember

Penelitian ini dapat menjadi acuan dalam mengembangkan program pengabdian masyarakat yang berfokus pada kesehatan mental dan pola makan remaja. Hasil penelitian ini juga dapat digunakan dalam pengajaran, khususnya dalam mata kuliah yang berkaitan dengan kesehatan masyarakat, gizi, dan psikologi sehingga mahasiswa mendapatkan wawasan lebih luas mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi pola makan remaja.