

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

Alifa Ramadhani Putri ^{1*}, Kus Hanna Rahmi ²

Fakultas Psikologi Bhayangkara Jakarta Raya^{1,2}

*Corresponding Author : alifaaqilaaska@gmail.com

ABSTRAK

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

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.

Keywords : adolescents, *emotional distress*, unhealthy eating behavior

PENDAHULUAN

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). 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). 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 minuman-minuman bersoda (Leeming, 2016).

(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. 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 (J, 2011).

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. Seringkali, makanan favorit remaja adalah *junk food*, termasuk makanan cepat saji seperti *hamburger*, *pizza*, ayam goreng, keripik kentang, kerupuk asin dan manis, serta soda (Sari, 2008). Kebiasaan makan yang tidak sehat adalah reaksi terhadap rangsangan makanan yang dipengaruhi oleh sikap, pengetahuan, perasaan, dan persepsi terhadap makanan yang diukur berdasarkan parameter kebiasaan makan tidak sehat yaitu *external eating* (bau, rasa, penampilan makanan), *emotional eating* (mengalami emosi seperti ketakutan, kecemasan, kemarahan, dan *restraint eating* untuk menurunkan berat badan atau mempertahankan berat badan yang konstan (Van Strien, T., Frijters, J. E., Bergers, G. P., & Defares, 1986).

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. 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). *Emosional Distress* adalah keadaan emosional individu yang ditandai dengan gejala depresi dan/atau gangguan kecemasan (Hankin, B. L., Kassel, J. D., & Abela, 2005). 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. Berdasarkan hasil study awal 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

kerena adanya beberapa faktor salah satunya yaitu tekanan emosional. 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 (Pettit, M. L., Jacobs, S. C., Page, K. S., & Porras, 2010).

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. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan yang terjadi diantara emotional distress dengan perilaku makan tidak sehat pada remaja.

METODE

Penelitian ini merupakan suatu penelitian kuantitatif. Subjek penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa di SMAN 2 Babelan sebanyak 100 orang dengan karakteristik sebagai berikut Siswa SMAN 2 Babelan, Siswa berusia 16 tahun sampai dengan 19 tahun, Pernah mengalami emotional distress, Memiliki perilaku makan yang tidak sehat (makan berlebih/tidak makan sama sekali). Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *non probability sampling* dengan metode *convenience sampling*.

HASIL

Uji normalitas antara variabel emotional distress dengan perilaku makan tidak sehat pada remaja dilakukan dengan teknik one-sample kolmogorov-smirnov test. Berdasarkan uji normalitas tersebut data yang dihasilkan antara dua variabel tersebut terdistribusi normal dengan nilai sig sebesar 0.129 pada perilaku makan tidak sehat dan sebesar 0.200 pada emotional distress dimana hasil tersebut berada pada ($p > 0.05$). Uji linearitas dilakukan untuk melihat ada atau tidak ada hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Hasil uji linearitas menunjukkan bahwa hubungan antara variabel memenuhi asumsi dengan nilai sig berada pada ($P > 0.05$) yaitu sebesar 0.536. Hipotesis dalam penelitian ini di uji menggunakan

teknik analisis korelasi product moment person. Berdasarkan uji korelasi ini diketahui bahwa ada hubungan positif antara emotional distress dengan perilaku makan tidak sehat pada remaja, yaitu $r = 0.228$ dengan angka sig 0.023 ($P < 0.05$). Data demografis dalam penelitian ini yaitu menggunakan siswa SMA dengan jumlah subjek 100 orang yaitu dengan jumlah siswa laki-laki 29 orang dan siswa perempuan 71 orang. Serta dengan batasan usia dari 16 sampai dengan 19 tahun dengan hasil presentase berdasarkan usia sebagai berikut. 16 tahun 59%, 17 tahun 27%, 18 tahun 7% dan 19 tahun 7%.

Tabel 1. Profil Demografis

	Uji Normalitas Kolmogorov-smirnov		Uji linearitas Deviation form Linierity	Uji Homogenitas
	Perilaku Makan Tidak Sehat	Emotional Distress		
Sig	0.129	0.200	0.536	0.388
Keterangan	Uji asumsi terpenuhi		Uji asumsi terpenuhi	Uji asumsi terpenuhi

Tabel 2. Hasil Uji Asumsi

	Uji Normalitas Kolmogorov-smirnov		Uji linearitas Deviation form Linierity	Uji Homogenitas
	Perilaku Makan Tidak Sehat	Emotional Distress		
Sig	0.129	0.200	0.536	0.388
Keterangan	Uji asumsi terpenuhi		Uji asumsi terpenuhi	Uji asumsi terpenuhi

Tabel 3. Hasil Uji Korelasi

		Perilaku Makan Tidak Sehat	Emotional Distress
Perilaku Makan Tidak Sehat	Pearson Correlation	1	0.228*
	Sig.		0.023
	N	100	100
Emotional Distress	Pearson Correlation	0.228*	
	Sig.	0.023	
	N	100	100

PEMBAHASAN

Penelitian ini mendapatkan hasil akhir bahwa ada hubungan antara emotional distress dengan perilaku makan tidak sehat pada remaja di SMAN 2 Babelan. Hal ini diperoleh bahwa hubungan yang muncul antara kedua variabel ditemukan positif. Menurut periantalo (2016) Hubungan positif terjadi ketika semakin tinggi nilai salah satu variabel maka semakin tinggi nilai variabel lain, serta apabila semakin rendah nilai variabel maka semakin rendah nilai variabel lain. Korelasi hubungan yang positif menggambarkan hubungan antar variabel memiliki arah yang sama. Hal ini menandakan bahwa jika emotional distress tinggi maka akan diikuti dengan perilaku makan tidak sehat yang tinggi. Hal ini selaras dan didukung oleh

penelitian yang dilakukan oleh (Deva Riva'a Fassah & Sofia Retnowati, 2014) yang menyebutkan bahwa adanya hubungan yang positif dan signifikan antara emotional distress dengan perilaku makan tidak sehat pada mahasiswa baru.

Selanjutnya dalam uji kategorisasi yang telah dilakukan apabila merujuk pada hasil mean empirik maka variabel perilaku makan tidak sehat berada pada kategori sedang, kemudian pada variabel emotional distress berada pada kategori tinggi. Menurut (Grunert, 2008) apabila individu memiliki kebiasaan makan yang tidak sehat sedang, orang tersebut memiliki strategi perilaku yang mengurangi ketidaknyamanan akibat emotional distress, serta keinginan untuk mengurangi kecemasan dan meningkatkan penerimaan dan keamanan untuk mempengaruhi orang lain. Kemudian menurut (Syarofi, Z. N., & Muniroh, 2019) menyatakan bahwa individu yang mengalami emotional distress tinggi, semakin emotional distress dan frustrasi yang mereka alami, semakin tinggi asupan makanan, energi, dan lemak mereka. Bisa juga disebabkan oleh kecenderungan untuk mengkonsumsi makanan lebih banyak dari biasanya, dan makanan yang dikonsumsi tinggi lemak.

Terdapat hubungan antara perilaku makan tidak sehat dengan emotional distress dengan arah yang positif. Uji korelasi dalam penelitian ini menggunakan teknik korelasi nonparametrik yaitu pearson. Berdasarkan hasil uji korelasi yang dilakukan antara variabel perilaku makan tidak sehat dengan *emotional distress* menggunakan teknik pearson ditemukan bahwa terdapat hubungan antara *emotional distress* dengan perilaku makan tidak sehat. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara perilaku makan tidak sehat dengan *emotional distress* dengan arah yang positif. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh (Deva Riva'a Fassah & Sofia Retnowati, 2014) menjelaskan bahwa hubungan *emotional distress* dengan perilaku makan tidak sehat bersifat positif yang artinya semakin tinggi *emotional distress* maka semakin tinggi juga perilaku makan tidak sehat. Hal ini diketahui melalui pelacakan lebih lanjut terkait data yang didapatkan berdasarkan frekuensi skor pada responden sehingga peneliti menemukan bahwa terdapat responden dengan nilai *emotional distress* yang tinggi diikuti dengan perilaku makan tidak sehat yang tinggi, nilai *emotional distress* yang sedang diikuti dengan perilaku makan tidak sehat yang sedang, kemudian nilai *emotional distress* yang rendah diikuti dengan perilaku makan tidak sehat yang rendah, ditemukan bahwa keseluruhan data tersebut mendominasi.

KESIMPULAN

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.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih saya ucapkan kepada dosen pembimbing saya ibu Dr. Kus Hanna Rahmi, M.Psi., Psikolog yang telah membimbing saya menyelesaikan skripsi dan penulisan artikel ini, terimakasih kepada seluruh dosen serta staf-staf fakultas Psikologi yang telah membantu, dan terimakasih Kepada keluarga saya, orang tua saya dan teman-teman saya yang telah membantu serta mendukung saya hingga saya dapat menyelesaikan penulisan artikel ini.

DAFTAR PUSTAKA

Deva Riva'a Fassah, & Sofia Retnowati. (2014). Hubungan Antara Emotional Distress Dengan

- Perilaku Makan Tidak Sehat Pada Mahasiswa Baru. *Jurnal Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau*, 10(Juni Deva Riva'a Fassah, Sofia Retnowati. (2014). Hubungan Antara Emotional Distress Dengan Perilaku Makan Tidak Sehat Pada Mahasiswa Baru. *Jurnal Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau*, 10(Juni), 11–17., 11–17.
- Diane E. Papalia, et. A. (2008). *Human Development (Psikologi Perkembangan)*. Jakarta.
- Hiatt, K., Riebel, L., & Friedman, H. (2007). The Gap Between What We Know and What We Do About Childhood Obesity: A Multi-factor Model for Assessment, Intervention, and Prevention. *Journal of Social, Behavioral and Health Sciences*, 1(1), 1–23.
- Hurlock. (2008). *Psikologi Perkembangan Sepanjang Rentang Kehidupan Edisi Kelima*, Jakarta: Erlangga.
- J, O. (2011). *The psychology of eating: From healthy to disordered behavior*
- Leeming, D. A. (2016). Brahman. *Encyclopedia of Psychology and Religion*, 7, 1–2. https://doi.org/10.1007/978-3-642-27771-9_9052-3
- Lovyana, D. Z., & Humayrah, W. (2023). *Hubungan Emotional distress dengan Perilaku Makan dan Status Gizi pada Mahasiswa di Masa Pembelajaran Daring*. 18(1), 31–42.
- Moh Muslim. (2020). Moh . Muslim : Manajemen Stress pada Masa Pandemi Covid-19 ” 193. *Jurnal Manajemen Bisnis*, 23(2), 192–201.
- Pettit, M. L., Jacobs, S. C., Page, K. S., & Porras, C. V. (2010). *An assessment of perceived emotional intelligence and eating attitudes among college students*. *American Journal of Health Education*, 41(1), 46-52.
- Putri, D. Y. (2014). Faktor - Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Makan pada Remaja Putri di SMAN 10 Padang Tahun 2013. *Repository Universitas Andalas*, 1–24.
- Santrock, J. (2010). *Santrock, J. (2010). Life-span Development Connect Plus Lifespan Access Card*.
- Sari, R. W. (2008). *Dangerous Junk Food: Bahaya Makanan Cepat Saji dan Gaya Hidup Sehat*. Yogyakarta, Niaga Swadaya.
- Sarintohe, E., & Prawitasari, J. E. (2006). Teori Sosial - Kognitif dalam Menjelaskan Perilaku Makan Sehat pada Anak yang Mengalami Obesitas. *Sosiosains*, 19, 345-355. *Teori Sosial - Kognitif Dalam Menjelaskan Perilaku Makan Sehat Pada Anak Yang Mengalami Obesitas. Sosiosains*, 19, 345-355.
- Van Strien, T., Frijters, J. E., Bergers, G. P., & Defares, P. B. (1986). *The Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ) for assessment of restrained, emotional, and external eating behavior*. *International journal of eating disorders*, 5(2), 295-315.
- Wijayanti, A., Margawati, A., & Wijayanti, H. S. (n.d.). Hubungan stres, perilaku makan, dan asupan zat gizi dengan status gizi pada mahasiswa tingkat akhir. *Journal of Nutrition College*, 8(1), 1-8. 2019.