

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Usia dewasa awal merupakan usia dimana terjadinya fase transisi dari remaja menuju dewasa. Masa dewasa awal menandai puncak perkembangan sosial yang merupakan fase transisi dari masa remaja ke dewasa. Selain perubahan fisik, terdapat juga perubahan intelektual dan peran sosial yang berlangsung pada fase ini (Lane et al., 2017). Dengan bertambahnya usia pada masa dewasa awal, berbagai masalah pun sering muncul. Walaupun tidak semua orang pada usia ini mengalami kesulitan selama transisi yang umum terjadi pada tahap kehidupan ini, transisi tersebut dapat menimbulkan tekanan bagi mereka (Lane et al., 2017).

Masa dewasa awal adalah masa dimana seseorang dianggap mampu untuk melepas ketergantungan dari keluarga. Masa peralihan dari remaja ke dewasa ini merupakan masa yang penting bagi individu dikarenakan pada masa ini individu memulai untuk mengeksplorasi diri lebih dalam lagi. Banyaknya perubahan yang terjadi sebagai akibat dari luasnya area eksplorasi seperti pendidikan, sosial, karir, dan lainnya dapat menyebabkan individu merasa tidak nyaman, yang pada akhirnya dapat menghasilkan ketidakstabilan emosional (Arnett, 2001).

Tanggapan negatif terhadap berbagai persoalan yang dihadapi dalam tahapan perkembangan dapat menyebabkan ketidakstabilan emosional pada individu, yang kemungkinan akan berdampak pada berbagai masalah psikologis (Robbins & Wilner, 2001). Ketidakstabilan emosional yang dirasakan dapat mengarahkan seseorang untuk menemukan cara mengatur dan mengatasi kondisi tersebut, salah satu strategi yang digunakan untuk mengatasi emosi dan suasana hati adalah dengan mengonsumsi makanan, yang dapat mendorong seseorang untuk berperilaku *emotional eating* (Macht & Simons, 2011).

Strien et al. (1986) menjelaskan bahwa terdapat 3 jenis perilaku makan yang terdiri dari *external eating*, *restrained eating*, dan *emotional*

eating. *Extrenal eating* merupakan peningkatan asupan makanan dikarenakan adanya rangsangan makanan dari penglihatan, penciuman, dan perasa terlepas dari keadaan lapar dan kenyang. Selanjutnya adalah *restrained eating*, yaitu usaha membatasi asupan makanan secara sadar. Dan yang terakhir ada *emotional eating* yang memiliki arti dorongan untuk makan dalam rangka mengatasi emosi negatif (marah, depresi, takut, dan sebagainya) yang muncul pada diri seseorang. *Emotional eating* digunakan sebagai peredam emosi seperti ketika merasa bosan dan tidak melakukan aktivitas, juga respon akan emosi yang jelas seperti marah, takut, sedih, kecewa (Strien et.al, 1986).

Emotional eating merupakan sesuatu yang sifatnya individual dengan penyebab yang berbeda-beda (Gori & Kustanti, 2019). Gavin (2014), menyebutkan bahwa stres, *stuffing emotion*, perasaan bosan, kebiasaan pada masa kanak-kanak, serta pengaruh sosial merupakan faktor-faktor yang memengaruhi terjadinya *emotional eating*. Selain itu, kelelahan, kesepian, peristiwa yang memunculkan emosi negatif, dan kesedihan juga merupakan faktor lain dari terjadinya *emotional eating* (Musyafira, 2018). Menurut Arnow & Kenardy (1995) *emotional eating* merupakan keinginan untuk mengonsumsi makanan disebabkan oleh adanya perasaan frustrasi, rasa cemas, dan depresi. Strien et al. (2005) juga menjelaskan *emotional eating* adalah kecenderungan untuk makan sebagai respons terhadap emosi negatif, seperti depresi atau perasaan putus asa.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Ertem & Karakaş (2021), menunjukkan bahwa pada siswa, *emotional eating* dijadikan sebagai cara untuk mengatasi stres. *Emotional eating* didefinisikan sebagai respons terhadap stres akibat mekanisme koping yang tidak efektif dan bermanifestasi sebagai perilaku makan berlebihan yang dapat menyebabkan penambahan berat badan. Stres dan kondisi emosi memengaruhi cara atau perilaku makan seseorang. Reaksi terhadap stres dapat meningkatkan atau menurunkan nafsu makan. Namun, bagi banyak orang, suasana hati yang negatif dan stres dapat meningkatkan keinginan untuk makan (Savitri et al.,

2022). Ini berarti seseorang cenderung mencari kenyamanan atau pengalihan dari perasaan negatif tersebut dengan mengonsumsi makanan, sering kali dalam jumlah yang lebih besar dari biasanya dan seringkali jenis makanan yang tinggi kalori atau menghibur.

American Psychological Association mencatat sebanyak 33% orang dewasa makan berlebihan atau mengonsumsi makanan tidak sehat karena stress, mereka melakukannya karena hal itu membantu mengalihkan perhatian mereka dari stres. Riset yang dilakukan oleh *Health Collaborative Centre (HCC)* pada tahun 2024 menunjukkan 47% orang Indonesia menjadikan makan sebagai kompensasi emosi atau biasa disebut dengan *emotional eating*. Lebih lanjut, perilaku *emotional eating* tersebut memiliki resiko stres dua kali lipat. Resiko stres akan bertambah 2,5 kali lipat bagi orang yang melakukan diet dan pelaku *emotional eating* (CNN Indonesia, 2024).

Survei yang dilakukan terhadap remaja di Indonesia pada tahun 2018 menyatakan adanya kenaikan angka obesitas pada remaja usia 15-18 tahun. Tahun 2016 angka obesitas berada pada angka 26,6%, sedangkan tahun 2018 angka obesitas berada pada 31% yang disebabkan oleh ketidakmampuan remaja meregulasi dirinya. Selain itu, penyebab lain terjadinya *emotional eating* adalah kondisi psikologis seperti respon terhadap stres (Tittandi, 2022).

Stres merupakan respon yang dimunculkan oleh tubuh terhadap keadaan tertentu. Ketika terjadi sebuah keadaan yang tidak biasa dialami oleh individu makan tubuh akan memunculkan sebuah respon (Carnegie, 2014). Selain itu, stres juga muncul sebagai akibat dari adanya tuntutan yang melebihi kemampuan individu untuk memenuhinya. Seseorang yang tidak bisa memenuhi tuntutan kebutuhan, akan merasakan suatu kondisi ketegangan dalam diri. Ketegangan yang berlangsung lama dan tidak ada penyelesaian, akan berkembang menjadi stres (Sarafino & Smith, 2011).

Menurut Notoatmodjo (2007), seseorang yang mengalami stres dapat menyebabkan perubahan pada perilaku makannya. Perilaku makan

adalah respon individu terhadap makanan sebagai kebutuhan vital bagi kehidupan. Perilaku ini meliputi pengetahuan, persepsi, sikap, dan praktik terhadap makanan serta unsur-unsur yang terkandung di dalamnya (zat gizi), pengolahan makanan dan sebagainya. Selanjutnya Benarroch et al. (2011) mendefinisikan perilaku makan sebagai sebuah tindakan yang dapat membangun hubungan manusia dengan makanan seperti kebiasaan makan dan perasaan yang tercipta ketika sedang makan. Ketika manusia menyukai makanannya, maka setelahnya akan muncul perasaan bahagia.

Rahman et al. (2016), mengemukakan istilah perilaku makan mengacu pada tata krama seseorang, kebiasaan makan, frekuensi makan, kesukaan makanan, dan pilihan makanan. Ketika seseorang memiliki perilaku makan yang tidak sehat tentu saja akan memunculkan berbagai dampak negatif. Maka dari itu sangat penting bagi setiap orang untuk menjaga perilaku makan mereka dengan baik. Selain itu, perilaku makan merupakan interaksi kompleks dari faktor psikologis, fisiologis, genetik, dan sosial yang memengaruhi waktu makan, kuantitas asupan makanan, dan preferensi atau pemilihan makanan (Grimm & Steinle, 2011).

Perubahan perilaku makan yang disebabkan oleh stres, gairah (depresi, kemarahan, dan kecemasan), emosi, intensitas stresor (tinggi atau rendah), dan valensi (positif atau negatif) dapat mempengaruhi perilaku *emotional eating* (Macht, 2008). Ketika seseorang menghadapi stressor yang tidak dapat dikendalikan oleh mekanisme coping yang ada, otak akan terstimulasi untuk melepaskan hormon bernama kortisol yang diproduksi oleh kelenjar adrenal (Huether et al., 1999). Hormon kortisol meningkatkan nafsu makan pada manusia. Stres secara tidak langsung mempengaruhi proses biologis dan perilaku, khususnya yang terlibat dalam perubahan perilaku makan yang disebut *emotional eating* (Vainik et al., 2015).

Menurut informasi dari Unilever Indonesia (2018), berdasarkan survei yang dilakukan oleh Zipjet pada tahun 2017, Jakarta menempati peringkat ke-18 sebagai salah satu dari kota paling stres dengan skor total sebesar 7,84. Oleh karena itu, tak mengherankan jika masyarakat

menghadapi stres dengan cara yang berbeda-beda, termasuk salah satunya adalah mengonsumsi makanan atau minuman yang dianggap sebagai *comfort food*. Orang yang mengalami stres meningkatkan aktivasi otak yang terkait dengan “hadiah untuk diri sendiri” yang berasal dari mengonsumsi makanan kaya akan gula. Ini karena gula meningkatkan nafsu makan, sehingga tubuh merasakan sinyal dan akhirnya makan berlebihan. Ketika kadar hormon steroid meningkat, hal ini dapat mengakibatkan peningkatan gula darah dan keinginan makan yang berlebihan. Stres juga dapat meningkatkan kecenderungan untuk menyukai makanan yang enak, terutama yang tinggi kalori, tinggi lemak, dan tinggi gula (Bemanian et al., 2020).

Pada saat mengalami *emotional eating*, individu cenderung memilih makanan yang tinggi energi dan lemak. Apabila kebiasaan tersebut terus dilakukan dapat menyebabkan kenaikan berat badan yang signifikan sehingga menjadi obesitas (Wijayanti et al., 2019). Meskipun seseorang mungkin merasa terdorong untuk makan ketika nafsu makannya tinggi dan munculnya perilaku makan *emotional eating* sebagai respons terhadap tekanan atau stres, hal tersebut tetap dianggap tidak sehat karena berpotensi menimbulkan efek samping yang negatif. Kesenangan yang diperoleh dari makanan hanya bersifat sesaat dan tidak mengatasi akar masalah, yang pada akhirnya dapat merugikan kesehatan (McLaughlin, 2014). Menurut McLaughlin (2014), dampak buruk yang dirasakan adalah berupa fungsi otak yang menurun, kemampuan aktivitas berkurang, resistensi insulin, kualitas tidur yang memburuk, gangguan pada pencernaan, perasaan malas, serta masalah suasana hati dan obesitas. Efek negatif yang terjadi meliputi penurunan fungsi otak, resistensi insulin, penurunan kemampuan untuk menjalankan aktivitas, memburuknya kualitas tidur, gangguan pencernaan, munculnya rasa malas, serta masalah suasana hati dan risiko obesitas.

Peneliti melakukan *preliminary research* kepada lima orang yang masuk dalam kategori usia dewasa awal dengan tiga orang merupakan mahasiswa dimana dua diantaranya adalah seorang mahasiswa akhir yang

sedang mengerjakan skripsi. Sedangkan dua orang lainnya adalah seorang pelajar dan seorang pekerja. Dari *preliminary research* tersebut peneliti mendapatkan hasil bahwa mereka mengalami *emotional eating* karena ketika sedang stres, cemas, dan tertekan dengan tugas-tugasnya, mereka memilih untuk mengonsumsi makanan ringan bahkan makanan berat. Hal yang terjadi pada mereka bisa dikatakan sebagai *emotional eating* dikarenakan mereka mengonsumsi makanan atau minuman tersebut bukan dilakukan untuk memenuhi kebutuhan tubuh, tetapi lebih sebagai respons terhadap emosi negatif yang mereka rasakan. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Gori & Kustanti (2019) bahwa *emotional eating* terjadi karena adanya perasaan negatif yang dirasakan.

Sesuai dengan penjelasan yang telah diuraikan sebelumnya mengarahkan peneliti untuk mempelajari lebih lanjut tentang hubungan antara tingkat stres dengan *emotional eating* pada usia dewasa awal. Fokus penelitian ini adalah melihat seberapa besar hubungan antara stress dengan *emotional eating* pada usia dewasa awal. Pertanyaan-pertanyaan tentang seberapa besar hubungan antara stress dengan *emotional eating* pada usia dewasa awal menarik pengetahuan peneliti sehingga peneliti akan mencoba menjawab melalui penelitian ini.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan hasil dari latar belakang yang telah dipaparkan, maka dapat diidentifikasi terkait masalah yang ada di penelitian ini, diantaranya:

- 1.2.1 Individu yang memasuki fase usia dewasa awal rawan mengalami stres yang disebabkan oleh tugas dan pekerjaan.
- 1.2.2 Individu yang memasuki fase usia dewasa awal lebih memilih untuk mengonsumsi makanan ketika sedang mengalami stres.
- 1.2.3 Bagaimana hubungan antara tingkat stres dengan *emotional eating* pada usia dewasa awal.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan, peneliti menentukan rumusan masalah dari penelitian ini adalah:

- 1.3.1 Bagaimana tingkat stress pada usia dewasa awal?
- 1.3.2 Bagaimana tingkat *emotional eating* pada dewasa awal?
- 1.3.3 Apakah terdapat hubungan antara tingkat stres dengan *emotional eating* pada usia dewasa awal?

1.4 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari dilakukannya penelitian ini diantaranya :

- 1.4.1 Mengetahui seberapa tinggi tingkat stres pada usia dewasa awal di Tulungagung
- 1.4.2 Mengetahui seberapa tinggi tingkat *emotional eating* pada usia dewasa awal di Tulungagung
- 1.4.3 Mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan *emotional eating* pada usia dewasa awal di Tulungagung

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat untuk mengetahui apakah tingkat stres adalah penyebab dari munculnya perilaku *emotional eating* dan bagaimana hubungan antara keduanya. Selain itu penelitian ini juga diharapkan mampu meningkatkan keilmuan terbarukan tentang stres dan *emotional eating* sehingga dapat lebih dipelajari dalam aspek pendidikan maupun untuk kehidupan sehari-hari, serta dapat menjadi referensi untuk penelitian-penelitian selanjutnya.

1.5.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan edukasi terhadap masyarakat terutama yang memasuki usia dewasa awal agar dapat mengendalikan emosi makan ketika sedang mengalami stress sehingga menghindari dampak negatif yang diakibatkan oleh *emotional eating*.