

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Masa transisi dari remaja menuju dewasa menjadi salah satu periode paling krusial dalam tahapan perkembangan manusia. Periode ini dijuluki sebagai periode *emerging adulthood* oleh psikolog asal Amerika Serikat bernama Jeffrey Arnett. Masa transisi ini berkisar pada rentang usia 18 sampai dengan 25 tahun (Arnett, 2024). Arnett (2015) menyatakan bahwa terdapat lima karakteristik utama yang membedakan *emerging adulthood* dengan periode tahapan perkembangan lainnya, antara lain sebagai berikut: (1) pencarian identitas diri; (2) ketidakstabilan dalam pekerjaan, tempat tinggal, dan hubungan asmara; (3) fokus dalam pengembangan diri; (4) perasaan berada “di antara”; serta (5) terbukanya berbagai kemungkinan-kemungkinan baru yang membangkitkan optimisme.

Sesuai dengan karakteristik *emerging adulthood* yang dikembangkan Arnett (2024), setiap individu memiliki kesempatan untuk menggali serta mengembangkan potensi dan mencari identitas melalui eksplorasi diri pada periode ini. Eksplorasi tersebut dapat berbentuk berbagai macam seperti menentukan pendidikan dan karir berdasarkan berbagai opsi yang dimiliki, membentuk hubungan dengan orang lain, membangun pemahaman terhadap diri sendiri, serta mengejar tujuan yang ingin dicapai. Namun, selain memiliki peluang untuk mengeksplorasi diri, Arnett (2024) juga mengatakan bahwa pada fase ini setiap individu juga akan dihadapkan pada sejumlah tantangan yang kompleks dan beragam. Berdasarkan hasil jajak pendapat yang dilakukan Arnett dan Schwab (2013) di Clark University, salah satu masalah utama yang dihadapi individu *emerging adulthood* adalah pergerakan menuju kemandirian dan pemenuhan kebutuhan oleh diri sendiri dengan uang sebagai perwujudan gambaran perkembangan seseorang menuju tujuannya (dalam Arnett, 2024).

Sama seperti pada periode kehidupan lainnya, individu dalam periode *emerging adulthood* juga akan menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Setiap tantangan yang berhasil diatasi akan mengarahkan individu kepada tingkatan kepuasan hidup yang lebih baik lagi (Cleveland & Goldstein, 2019). Meskipun demikian, peningkatan kepuasan hidup tersebut berjalan beriringan dengan meningkatnya potensi eskalasi psikopatologi yang serius, seperti gangguan depresi, kecemasan, atau bahkan skizofrenia (Schulenberg dkk., 2004; Cleveland & Goldstein, 2019). Risiko masalah kesehatan mental tersebut meningkat secara signifikan apabila individu mengalami kegagalan dalam menemukan strategi koping yang tepat untuk meregulasi stres yang dialaminya (Aris dkk., 2018). Strategi ini umumnya dikenal dengan istilah koping. Koping adalah upaya kognitif dan perilaku yang digunakan individu untuk mengatur dan mengelola tekanan yang melebihi kapasitas, baik yang berasal dari internal maupun eksternal (Lazarus & Folkman, 1984). Pemilihan strategi koping dapat berbeda pada setiap individu, tergantung dengan konteks masalah dan keinginan individu itu sendiri (Bonano & Burton, 2013).

Para peneliti membagi strategi koping menjadi dua berdasarkan dampak atau hasil yang diperoleh dari strategi yang dipilih, yaitu adaptif dan maladaptif. Folkman dan Moskowitz (2004) memaparkan bahwa koping adaptif mengarah kepada penggunaan strategi koping yang efektif mengatasi masalah dari sumber stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis individu. Sementara itu, koping maladaptif berhubungan dengan strategi koping yang tidak efektif, berbahaya, dan kontraproduktif dalam mengelola stres (Folkman & Moskowitz, 2004). Salah satu strategi koping maladaptif yang umum dilakukan adalah *emotional eating*.

Fenomena *emotional eating* marak terjadi di Indonesia. Dilansir dari laman CNN Indonesia (2024), sebuah survei dilakukan oleh Health Collaboration Center (HCC) terhadap 1.158 responden usia 20-59 tahun dari 20 provinsi pada tahun 2024 dan hasilnya menyatakan bahwa 47% individu melakukan *emotional eating*. Penelitian lain di Indonesia sebelumnya juga telah yang dilakukan oleh Rohmah (2022) terhadap mahasiswa tingkat akhir di Universitas Negeri Semarang yang hasilnya menyatakan bahwa mayoritas mengalami *emotional eating* dalam kategori

tinggi (50,9%). Kedua penelitian tersebut membuktikan bahwa fenomena *emotional eating* umum terjadi di Indonesia.

Konsep *emotional eating* berasal dari teori psikosomatik milik Bruch (1964) yang menyatakan bahwa para pelaku *emotional eating* tidak dapat membedakan sumber dari rasa laparnya dari keadaan fisiologis yang disertai oleh munculnya sebuah emosi perasaan (dalam Van Strien, 1986). Emotional eating merupakan keadaan dimana seseorang terpicu untuk makan sebagai respons dari emosi negatif yang dirasakan (Van Strien dkk., 1986). Pada kondisi tersebut, makan dianggap sebagai bentuk kompensasi bagi seseorang untuk mengatasi atau mengurangi keadaan emosional yang dihadapi. Fenomena ini menunjukkan bahwa faktor yang mendorong seseorang untuk makan bukan karena merasakan lapar, tetapi karena perilaku tersebut merupakan upaya menghibur diri dari keadaan emosional tertentu. Respons tersebut bukan merupakan respons yang lazim karena umumnya seseorang yang merasakan emosi negatif akan kehilangan nafsu makan (Dol dkk., 2021).

Salah satu aspek yang membuat *masalah emotional eating* menjadi kompleks adalah makanan yang dipilih biasanya cenderung mengandung lemak, gula, dan kalori yang tinggi seperti makanan cepat saji (Yau & Potenza, 2013; Brytek-Matera, 2021). Hasil tersebut didukung oleh survei yang dilakukan Farm Rich di Amerika Serikat pada tahun 2022. Berdasarkan hasil survei yang dilakukan Farm Rich (2020), makanan yang paling banyak dipilih sebagai "*comfort food*" oleh 2000 partisipan tersebut antara lain sebagai berikut: pizza (55%), burger (48%), es krim (46%), kentang goreng (45%), keripik (39%), kue (38%), dan coklat (37%). Survei tersebut sesuai dengan penelitian sebelumnya karena sebagian besar termasuk ke dalam golongan makanan yang mengandung lemak, gula, dan tinggi kalori.

Macht (2008) menyatakan bahwa pola makan yang tidak sehat ini dapat mengganggu metabolisme tubuh dan mempengaruhi keseimbangan nutrisi yang dibutuhkan (dalam Brytek-Matera, 2021). Oleh karena itu, perilaku *emotional eating* termasuk ke dalam strategi koping maladaptif. Apabila seseorang melakukan *emotional eating* terus menerus secara berulang, maka akan timbul pola perilaku makan yang tidak sehat. Dalam jangka panjang, perilaku tersebut akan berdampak

buruk pada kesehatan. Salah satu dampaknya adalah risiko berat badan berlebih, atau bahkan sampai terjadinya obesitas.

Permasalahan kesehatan obesitas dinyatakan sebagai sebuah epidemi global oleh World Health Organization (WHO). Prevalensi obesitas terus meningkat secara signifikan di seluruh dunia setiap tahunnya. Dilansir dari laman World Health Organization (WHO), satu dari delapan orang di seluruh dunia mengalami obesitas di tahun 2022. Angka obesitas orang dewasa pada tahun 2022 meningkat dua kali lipat jika dibandingkan dengan tahun 1990. World Health Organization (WHO) mencatat pada tahun 2022 bahwa lebih dari 1,9 miliar orang dewasa mengalami kelebihan berat badan dan lebih dari 650 juta orang termasuk ke dalam klasifikasi obesitas.

Tingginya angka obesitas juga terjadi di Indonesia. Angka tersebut diperoleh berdasarkan hasil pengukuran indeks masa tubuh. Riskesdas (Riset Kesehatan Dasar) dalam Wilande (2023) memaparkan bahwa pada tahun 2018 sekitar 75,3 juta warga Indonesia mengalami kelebihan berat badan atau obesitas. Kategori dengan jumlah tertinggi jatuh kepada golongan usia dewasa atau di atas 18 tahun sebanyak 64.4 juta jiwa. Angka ini setara dengan satu dari tiga orang dewasa di Indonesia. Angka perbandingan antara kelebihan berat badan dan obesitas adalah 13,6 persen dan 21,8 dari total seluruh warga Indonesia pada tahun 2018. Oleh karena itu, harapannya dapat ditemukan intervensi yang dapat mengurangi atau meminimalisir angka obesitas.

Faktanya, sekitar 40 sampai dengan 60 persen individu yang mengalami obesitas memiliki tingkat *emotional eating* yang tinggi (Dol dkk., 2021). Keadaan tersebut didukung dengan penjelasan tambahan dari Dol dkk., (2021) yang menyatakan bahwa *emotional eating* berhubungan dengan perasaan ingin dan perilaku makan makanan padat energi sehingga terjadinya proses penambahan kalori dengan pola berulang sehingga terbentuk perilaku makan berlebih, kenaikan berat badan, serta meningkatnya risiko terjadinya obesitas. Penelitian tersebut didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan Betancourt-Núñez dkk. pada tahun 2022 terhadap 763 partisipan dengan usia di atas 18 tahun bahwa terdapat hubungan

yang signifikan antara individu yang mengalami obesitas perut dan emotional eating terhadap pola makanan yang dikonsumsi seseorang berupa makanan cepat saji dan *snack*.

Selain obesitas, perilaku *emotional eating* juga memiliki risiko lain yang signifikan terhadap gangguan kesehatan, baik kesehatan fisik maupun kesehatan mental. Salah satu dampak lainnya dari *emotional eating* dalam jangka waktu yang panjang adalah terjadinya gangguan pencernaan berupa sindrom iritasi usus besar (Jia dkk., 2022) dan refluks gastroesophageal atau yang biasa disebut GERD (Liu dkk., 2020). Dari segi kesehatan mental, *emotional eating* memiliki hubungan yang signifikan dengan terjadinya gangguan makan atau *eating disorder*, salah satunya *binge eating* (Reichenberger dkk., 2020). Oleh karena itu, penting untuk memahami *emotional eating* agar meminimalisir kemungkinan terjadinya risiko-risiko di atas.

Peneliti telah melakukan survei terhadap 51 mahasiswa tingkat sarjana. Survei tersebut menyediakan pertanyaan terkait dengan empat jenis perasaan negatif yaitu sedih, marah, bosan, dan stres atau tertekan. Hasilnya, emosi yang paling banyak dilaporkan memicu munculnya *emotional eating* adalah perasaan bosan yang diakui oleh 47 individu (92,2%). Angka tersebut dilengkapi oleh data pembagian frekuensi sebagai berikut: selalu 5 orang (9,8%), sering 15 orang (29,4%), kadang-kadang 19 orang (37,3%), jarang 8 orang (15,7%), dan tidak pernah 4 orang (7,8%). Selain itu, peneliti memperoleh data bahwa mayoritas responden (29,4%) menggunakan makanan untuk meningkatkan suasana hatinya paling tidak sebanyak 2 kali selama satu minggu. Kemudian, sebanyak 45 orang mengaku memilih makanan ringan berupa *snack* sebagai *comforting food*. Selain itu, makanan-makanan yang paling sering dilaporkan sebagai *comforting food* oleh para responden antara lain adalah es krim, cokelat, makanan manis, dan *snack*. Fakta ini menunjukkan bahwa makanan-makanan ringan seperti di atas menjadi pilihan utama untuk dikonsumsi oleh para pelaku *emotional eating* ketika merasakan emosi yang kurang menyenangkan. Data pilihan makanan yang dilaporkan sama dengan hasil penelitian terdahulu yang dilakukan Yau dan Potenza (2013) yaitu individu dengan *emotional eating* cenderung mengonsumsi makanan yang mengandung lemak, gula, dan kalori yang tinggi seperti makanan cepat saji.

Berdasarkan hasil survei peneliti yang telah dipaparkan sebelumnya, emosi yang berperan besar sebagai faktor pemicu *emotional eating* adalah perasaan bosan. Variabel bosan yang berkaitan dengan *emotional eating* bernama kecenderungan kebosanan (*boredom proneness*). *Boredom proneness* merupakan keadaan ketika individu sering merasa bosan karena mengalami kesulitan atau bahkan ketidakmampuan sama sekali untuk terhubung dengan lingkungannya, akses terhadap sumber daya adaptif yang sulit, serta kurangnya kesempatan untuk menunjukkan kemampuan. (Farmer & Sundberg, 1986; Tam dkk., 2020). Sementara itu, menurut Ginda (2021), kebosanan mewakili pengalaman negatif yang biasanya muncul dalam situasi yang dianggap kurang dalam arti, minat, dan tantangan.

Individu yang memiliki tingkat *boredom proneness* yang tinggi sering kali mencari stimulasi baru atau aktivitas yang dapat menghindari perasaan bosan. Salah satu pilihan kegiatan yang dapat menurunkan intensitas rasa bosan tersebut adalah makan. Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Marwaha dan Dwived (2023) bahwa *boredom proneness* yang dialami 71,6% mahasiswa memicu mereka untuk melakukan perilaku *emotional eating*. Selain itu, penelitian yang dilakukan (Ahlich & Rancourt, 2022) menunjukkan bahwa seseorang yang lebih rentan merasa bosan lebih cenderung untuk melakukan pola makan *emotional (emotional eating)* yang menyebabkan kebiasaan makan tidak sehat. Meskipun demikian, pernyataan tersebut belum pernah diujikan di Indonesia. Oleh karena itu, peneliti ingin menguji terkait fenomena terjadinya *emotional eating* yang diakibatkan oleh *boredom proneness* di Indonesia.

Apabila ditinjau dari penelitian terdahulu, saat ini belum banyak penelitian yang membahas terkait perilaku *emotional eating* meskipun kebiasaan tersebut umum digunakan sebagai *coping mechanism*. Selain itu, di Indonesia, belum pernah ada yang meneliti *boredom proneness* sebagai salah satu faktor yang mempengaruhi *emotional eating* meskipun didukung secara teoritis. Padahal, rasa “bosan” merupakan pemicu *emotional eating* yang paling banyak dilaporkan oleh individu dewasa awal berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh peneliti. Oleh karena itu, peneliti melakukan penelitian berjudul “Pengaruh *Boredom Proneness* Terhadap

Emotional Eating Pada Emerging Adulthood di Indonesia”. Melalui penelitian ini, peneliti berharap dapat mengisi kesenjangan literatur dan menemukan bukti konkret bagaimana pengaruh *boredom proneness* terhadap kecenderungan individu untuk melakukan *emotional eating*, terutama pada individu usia *emerging adulthood* di Indonesia.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang mencakup gambaran kondisi lapangan saat ini, teori, serta penelitian terkait, berikut masalah yang teridentifikasi:

- 1.2.1. Periode *emerging adulthood* memiliki tantangan tersendiri sebagai masa transisi dari remaja menuju dewasa dengan karakteristik sebagai berikut: eksplorasi identitas diri, ketidakstabilan, fokus pengembangan diri, perasaan “di antara”, serta terbukanya berbagai kesempatan baru.
- 1.2.2. Pada periode *emerging adulthood*, potensi eskalasi psikopatologi yang serius meningkat apabila mengalami kegagalan dalam meregulasi stres.
- 1.2.3. Salah satu strategi koping maladaptif yang umum dilakukan adalah *emotional eating*.
- 1.2.4. Pola makan tidak sehat (*emotional eating*) yang dilakukan berulang-ulang dalam jangka waktu yang panjang dapat berdampak buruk pada kesehatan karena mengganggu metabolisme tubuh dan mempengaruhi keseimbangan nutrisi yang dibutuhkan.
- 1.2.5. Salah satu risiko dari perilaku *emotional eating* adalah terjadinya berat badan berlebih dan obesitas.
- 1.2.6. Berdasarkan hasil survei, bosan menjadi emosi pemicu *emotional eating* yang paling sering dilaporkan.

1.3 Pembatasan Masalah

Pembahasan dalam penelitian ini dibatasi hanya terkait dengan pengaruh dari *Boredom Proneness* terhadap *Emotional Eating* pada *Emerging Adulthood* di Indonesia.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah dipaparkan di atas, maka rumusan masalah yang akan diteliti pada penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh *Boredom Proneness* terhadap *Emotional Eating* pada *Emerging Adulthood* di Indonesia?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan penelitian yang ingin dicapai adalah untuk mengetahui pengaruh dari *Boredom Proneness* terhadap *Emotional Eating* pada *Emerging Adulthood* di Indonesia.

1.6 Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan memberi manfaat baik secara teoritis maupun praktis, antara lain sebagai berikut:

1.6.1 Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan tambahan wawasan bagi penelitian psikologi di masa depan, terutama di bidang psikologi terkait *boredom proneness* dan *emotional eating* pada individu dengan usia *emerging adulthood* di Indonesia.

1.6.2 Manfaat Praktis

1.6.2.1 Bagi individu usia *emerging adulthood*

Penelitian ini diharapkan dapat membantu memberikan pemahaman terkait pentingnya mengelola *boredom proneness* dan mencegah *emotional*

eating. Harapannya para pembaca dapat mengaplikasikan strategi koping yang lebih sehat, mengurangi perilaku makan yang tidak sehat, serta lebih baik dalam mengelola emosi untuk meningkatkan kualitas hidupnya.

1.6.2.2 *Bagi penelitian selanjutnya*

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya, terutama terkait dengan topik pengaruh *boredom proneness* terhadap *emotional eating* pada individu usia *emerging adulthood*.

