

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Setiap individu memiliki cara yang berbeda dalam menghadapi stres, tergantung pada jenis masalah dan kemampuan dari individu itu sendiri dalam mengelola tekanan tersebut. Koping stres adalah suatu proses individu dengan melakukan berbagai macam cara untuk mengurangi dan menanggulangi dampak negatif stres (Ambarsarie et al., 2021). Koping diklasifikasikan menjadi dua kategori, penanganan berfokus pada emosi dan penanganan berfokus pada masalah (Gryzela & Ariana, 2021). Hal yang membedakan dari dua koping ini terletak pada tujuan dari upaya tersebut dilakukan. Penanganan berfokus pada masalah bertujuan untuk mengatasi stres atau beban dengan berfokus pada penyelesaian masalah yang memicu dirinya stres. Sedangkan, penanganan berfokus pada emosi bertujuan untuk mengatasi dan menghilangkan emosi yang muncul karena masalah yang memicu dirinya stres. Perilaku *emotional eating* sendiri merupakan strategi koping dengan bentuk *emotion focused coping*.

Belakangan ini, *emotion focused coping* maladaptif baru ditemukan terkait dengan perilaku makan sebagai pelarian dari perasaan atau emosi negatif yang dirasakannya. *Emotional eating* adalah perilaku makan disebabkan oleh emosi negatif yang dirasakan sehingga memiliki kecenderungan makan sebagai respon dari hal tersebut (Dakanalis et al., 2023). Ketika individu sedih, marah, stress, atau emosi negatif lainnya memiliki kecenderungan makan lebih banyak dari biasanya. Kecenderungan makan terdorong karena ingin menghibur diri dan mengatasi perasaan negatif, bukan karena lapar (Buja et al., 2022). *Emotional eating* biasanya dilakukan karena kesulitan individu dalam mengenali, memahami, dan mengatasi emosi dengan benar serta mempunyai pengalaman tingkat emosi yang berbahaya dalam jangka waktu yang cukup panjang (Czepczor-Bernat et al., 2020).

Fenomena *emotional eating* marak terjadi di Indonesia serta ditemukan bahwa usia dan tingkat stres berperan penting dalam kecenderungan seseorang untuk

emotional eating. Health Collaborative Center (HCC) (2023) menemukan bahwa 47% dari 1.158 responden yang tersebar di 20 provinsi di Indonesia merupakan *emotional eaters*. Sebanyak 49% diantaranya merupakan individu dengan berusia dibawah 40 tahun (CNN, 2024). Pada penelitian lainnya menunjukkan bahwa individu dengan umur 18-25 tahun lebih rentan mengalami *emotional eating* dibandingkan kelompok umur >25-30 tahun dan >40 tahun (Ay, 2021). Karena orang dewasa yang lebih tua memiliki kecenderungan untuk mematuhi jadwal makan rutin dan meningkatkan efikasi diri dalam makan (Elran Barak et al., 2021). Survei HCC pun mengatakan bahwa *emotional eating* erat kaitannya dengan stres, dengan 51% *emotional eaters* berisiko dua kali lipat untuk mengalami stres (CNN, 2024)

Emotional eating pada individu berusia 18 hingga 25 tahun konsisten dengan sejumlah penelitian sebelumnya. Stres dan makan emosional berkorelasi positif, menurut penelitian Gryzela & Ariana (2021), terutama pada mahasiswi yang sedang mengerjakan skripsi. Makan emosional lebih mungkin terjadi ketika stres dianggap lebih tinggi (Gryzela & Ariana, 2021). Temuan serupa ditemukan dalam studi Irmawati et al. (2023), yang menunjukkan bahwa perempuan dewasa muda dalam hubungan jarak jauh cenderung melakukan makan emosional ketika mereka marah dan frustrasi. Tekanan pekerjaan, tugas, dan sosial seringkali membuat perilaku dinormalisasikan melalui pelarian dengan meluapkan rasa frustrasi, kekecewaan, amarah, dan kecemasan yang dialami. Terlebih lagi, *emotional eating* dapat mengaktifkan hubungan antara makan dengan *self-reward*. Bentuk penghargaan ini dapat meringankan perasaan negatif dalam dirinya (Godet et al., 2022).

Emotional eating pada individu dewasa awal ditemukan memiliki korelasi dengan stres. Folkman & Moskowitz (2004) menemukan bahwa coping sangat terkait dengan pengaturan emosi, terutama tekanan, selama proses stres. Stres adalah respons tubuh terhadap penderitaan emosional yang disebabkan oleh tekanan, seperti beban hidup. Definisi lain dari stres adalah tekanan yang disebabkan oleh ketidaksesuaian antara harapan dan kemampuan seseorang (Rohmah, 2022). Terdapat survei yang mengatakan bahwa kelompok usia 18-25 tahun adalah kelompok paling rentan mengalami gangguan kesehatan mental, termasuk stres. Hal ini dikarenakan tahap ini

merupakan awal dari perjalanan yang panjang dan penuh ketidakpastian dari masa remaja, saat seseorang masih bergantung kepada orang tua, menuju masa dewasa yang mandiri (Hakim & Aristawati, 2023a). Hal ini dibuktikan oleh fakta bahwa 33% individu mengatakan mereka makan berlebihan dan mengonsumsi makanan tidak sehat sebagai strategi pelepas stres (APA, 2013). Hal ini mendukung studi oleh Buja et al. (2022) dan Kontinen et al. (2010) yang menemukan bahwa stres dan emosi negatif menyebabkan makan berlebihan pada sebagian besar subkelompok orang, baik pria maupun wanita.

Stres dan emosi negatif berasal dari permasalahan dan tantangan yang terjadi dalam hidup individu. Faktor penyebab dewasa awal mengalami *emotional eating* adalah tuntutan akademik. Misalnya, mahasiswa dapat merasakan kelelahan secara fisik, mental, dan emosional sebagai dampak dari lingkungan yang kurang mendukung atau beban akademik yang berlebihan (Puspita & Rakhma, 2024). Pada wanita karier, stres kerja dapat menyebabkan *emotional eating*. Kartikasari & Dewi (2024), mengungkapkan bahwa stres kerja berkorelasi positif dengan *emotional eating* yang berawal dari konflik peran ganda seperti bekerja dan melanjutkan pendidikan sehingga makanan digunakan sebagai pertahanan emosional. *American Journal of Clinical Nutrition* menemukan bahwa stres kerja memiliki kecenderungan kebiasaan *emotional* (Kartikasari & Dewi, 2024). Faktor lainnya adalah kurangnya kemampuan kontrol emosi juga dapat memicu seseorang melakukan *emotional eating*. Fungsi emosional yang tidak normal memicu kesulitan dalam mengidentifikasi, menjelaskan, dan mengatasi emosi dengan benar. Akibatnya, individu menggunakan koping maladaptif dalam menangani emosi yang dirasakan (Czepczor-Bernat et al., 2020). Selain itu, faktor dukungan sosial juga penting. Individu dengan dukungan sosial dapat menyelesaikan tugas dan pekerjaan melalui penyesuaian koping lebih positif daripada yang tidak mendapatkannya (Cutrona, 1986).

Emotional eating memiliki korelasi terhadap peningkatan berat badan. Terdapat temuan diantaranya penelitian yang dilakukan oleh Braden et al. (2018) menunjukkan bahwa individu yang sedang emosi lebih tak berdaya dengan makanan manis, minuman manis, atau makanan berlemak tinggi. Hal ini diperkuat dengan temuan Dakanalisis et

al. (2023) bahwa makanan yang dikonsumsi saat *emotional eating* adalah makanan kesukaan padat energi tetapi kurang nutrisi dengan lemak jenuh melimpah. Selain itu, Novianti & Soeyono (2024) menyatakan bahwa *emotional eating* terdapat kaitannya dengan asupan gula dari minuman manis. Gula dapat merangsang lepasnya dopamin dan serotonin, kedua hormon ini dapat memunculkan perasaan bahagia. Sehingga, makanan atau minuman tinggi kandungan gula dapat merangsang otak untuk memberikan rasa nyaman (Jacques et al., 2019). Hasil penelitian tersebut diperkuat oleh Kontinen et al. (2010) yang menyatakan kecenderungan tingginya tingkat konsumsi makanan cepat saji pada individu dengan gangguan *emotional eating*. Maka dari itu, dampak negatif dari *emotional eating*, yaitu membuat kelebihan berat badan karena perilaku konsumsi dengan jenis makanan yang tidak sehat terlalu sering dan dalam kurun waktu lama.

Emotional eating dalam kurun waktu lama dan intensitas yang tinggi memiliki peluang untuk mengalami obesitas. Penelitian oleh Kustantri et al. (2021) menunjukkan terdapat korelasi antara *emotional eating* dengan obesitas yang disebabkan karena individu lebih sensitif dalam mengelola emosi negatif yang muncul sehingga terdapat kecenderungan melakukan *emotional eating*. Dalam kurun waktu lama dan intensitas yang tinggi disertai dengan asupan makanan tidak sehat, semakin berisiko terjadi kelebihan berat badan. Sejalan dengan penelitian (Khamidah et al., 2024) mengungkapkan bahwa *emotional eating* berpeluang hampir 2 kali lipat berisiko obesitas. Sebuah studi terkini memiliki prediksi bahwa pada tahun 2022, lebih dari 1 miliar orang secara global akan mengalami obesitas. Sebab, sejak tahun 1990, individu dewasa yang mengalami obesitas telah mengalami peningkatan sampai berlipat ganda (WHO, 2024). Selain itu, 35,5 persen orang dewasa di Indonesia mengalami obesitas (Unicef, 2022). Tidak hanya itu, prevalensi obesitas sentral di Indonesia pun mencapai 36,8%. DKI Jakarta menjadi provinsi dengan persentase terbesar, yaitu sebesar 45,7% (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Kelebihan berat badan atau obesitas memiliki dampak negatif yang signifikan terhadap kesehatan, karena seringkali berkaitan erat dengan penyakit serius seperti diabetes, gangguan jantung, stroke, beberapa jenis kanker, dan masalah pernapasan (Unicef, 2024).

Berdasarkan permasalahan yang sudah diuraikan, emosi berperan besar sebagai faktor pemicu *emotional eating*. Maka, diperlukannya sebuah peran dari keluarga sebagai pendukung dari dalam suatu individu. Selaras dengan teori dukungan sosial dan *buffering stress* yang diungkapkan oleh Cohen & Wills (1985) memiliki maksud bahwa dukungan sosial dapat menjadi model penyangga (*buffering*) dapat meredam efek negatif stresor atau mengurangi dampak negatif akibat situasi yang penuh tekanan. Dalam konteks penelitian ini, dampak negatif yang dimaksud adalah perilaku *emotional eating*, yaitu dengan melarikan dan mengatasi emosi negatif serta stres yang dirasakannya dengan makan. Keluarga dapat menjadi faktor protektif atau faktor yang dapat menjadi pelindung untuk mengurangi risiko atau dampak negatif suatu individu (WMU, 2024). Berbagai emosi negatif yang dirasakan karena tekanan akademik, karir, ataupun hubungan sosial membutuhkan dukungan keluarga dengan pemberian perhatian, dorongan, dan kasih sayang dari orang terdekatnya seperti orang tua, saudara, suami/istri (Kartika et al., 2021).

Dukungan keluarga dapat membantu melewati permasalahan yang dialami sehingga dapat membentuk koping yang lebih adaptif. Dukungan sosial yang diterima secara stabil dapat menghasilkan kesehatan mental yang positif (Cutrona, 1986). Ketika dua orang atau lebih berbagi bantuan, dukungan emosional dari orang-orang terdekat Anda dapat menawarkan kenyamanan psikologis dan fisik (Sarason & Sarason, 1998). Kemampuan seseorang untuk memecahkan masalah dapat diperkuat dengan tersedianya jaringan dukungan sosial (Jannah & Rifayanti, 2021). Cutrona (1986) & Sarason (1998) mengungkapkan bahwa individu yang mendapatkan dukungan dari sosialnya dapat menyelesaikan tugas yang dialami dan dapat melakukan penyesuaian koping yang lebih positif daripada yang tidak mendapatkannya (Jannah & Rifayanti, 2021). Dengan itu, dukungan keluarga yang positif dapat diarahkan pada *problem focused coping* dengan membicarakannya dan mencari solusi bersama keluarga. Individu dengan dukungan keluarga, mereka lebih baik dalam mengelola emosi negatif seperti kesepian, tertekan, atau stres. Selain itu, dukungan dan komunikasi yang aktif, positif, dan terbuka di dalam keluarga dapat membantu individu

untuk mengungkapkan perasaannya secara sehat. Sehingga, mengurangi suatu individu memiliki keinginan untuk melarikan emosinya melalui makanan.

Model penyangga memiliki arti lain bahwa dukungan keluarga dapat melindungi seseorang dari hal yang berpotensi menjadi stres. Model alternatif menyatakan bahwa sumber daya sosial dapat memiliki dampak positif terlepas individu sedang dalam keadaan stres atau tidak (Lazarus & Folkman, 1984). Sejalan dengan penelitian oleh Safitri & Komarudin (2022) yang mengungkapkan bahwa dukungan keluarga dan stres memiliki korelasi negatif dimana ketika individu mendapatkan dukungan yang optimal. Teori ini pun mengatakan bahwa dukungan sosial memiliki efek menguntungkan pada kesejahteraan individu (Cohen & Wills, 1985). Hal ini selaras dengan penelitian Ahmad et al. (2021) bahwa dukungan yang diterima dan diharapkan individu dapat mengurangi rasa tekanan atau tuntutan hidup sehingga akan berdampak baik pada kesejahteraan individu. Oleh karena itu, keterlibatan keluarga dapat menjadi strategi untuk mengurangi stres individu sehingga dapat mengurangi juga perilaku *emotional eating*.

Penelitian Wati & Arifiana (2021) sebelumnya bertujuan untuk memastikan hubungan antara metode koping yang berfokus pada masalah dan dukungan sosial. Sebanyak 286 mahasiswa semester akhir berpartisipasi dalam penelitian ini. Temuan menunjukkan korelasi positif antara mekanisme koping yang berfokus pada masalah dan dukungan sosial. Dengan memberikan dukungan dan dorongan, keterlibatan dalam lingkungan terdekat membantu mengurangi upaya seseorang untuk menghindari masalah.

Menurut penelitian Gryzela & Ariana (2021), makan emosional dipicu oleh perasaan tidak menyenangkan seperti stres, khawatir, kesepian, dan melankolis. Tujuan penelitian ini adalah menyelidiki hubungan antara *emotional eating* mahasiswi dengan tingkat stres saat mereka menulis skripsi. Mayoritas responden memiliki tingkat stres dan makan emosional sedang, menurut penelitian tersebut. Analisis korelasi mengungkapkan adanya hubungan yang kecil antara stres dan makan karena emosi.

Selanjutnya, adapun penelitian terdahulu menemukan bahwa stres akademik dapat menjadi sumber faktor stres pada remaja yang mengakibatkan respons pada kortisol yang berhubungan dengan perilaku makan yang buruk. Hal ini yang melandasi Ramadhani & Mahmudiono (2021) melakukan penelitian tentang hal tersebut di SMAN 6 Surabaya. Berdasarkan penelitian tersebut terdapat korelasi antara stres akademik dengan perilaku makan emosional.

Berdasarkan permasalahan dan fenomena yang telah dijabarkan, disimpulkan bahwa individu dapat mengalami fase kritis yang penuh akan tantangan emosional dan psikologis. Kurangnya penelitian yang meneliti pengaruh dukungan keluarga terhadap *emotional eating* membuat peneliti ingin meneliti hal ini. Sebagai sistem pendukung sosial utama seseorang, keluarga memainkan peran penting dalam membantu mereka mengelola stres dan emosi. Akan tetapi, kurangnya dukungan keluarga dapat memicu mekanisme koping yang maladaptif seperti *emotional eating*. Dukungan keluarga dapat mencegah individu memiliki kesehatan psikologis dan fisik yang terganggu, seperti kecemasan atau depresi. Kondisi psikologis yang tidak baik ini pada akhirnya dapat memengaruhi kesehatan fisik, baik melalui efek langsung yang memengaruhi kerentanan individu terhadap penyakit ataupun membuat pola perilaku yang tidak baik yang dapat meningkatkan risiko penyakit (Cohen & Wills, 1985). Perlu diingat, bahwa *emotional eating* merupakan dapat menjadi langkah awal kecanduan makanan dan gangguan makan. Lebih jauh lagi, karena perilaku ini hanya menggunakan emosi untuk memecahkan masalah, hal ini dapat mengakibatkan obesitas dan kondisi kesehatan mental yang buruk jika dilanjutkan.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menyumbang kontribusi dalam upaya pencegahan dan intervensi terkait perilaku makan yang tidak sehat, serta mendorong peran keluarga sebagai sumber dukungan yang efektif dalam mengatasi tantangan emosional pada fase transisi kehidupan yang panjang ini. Maka dari itu, penelitian ini penting dilakukan untuk memahami lebih dalam pengaruh antara dukungan keluarga dan *emotional eating* dengan peran stres sebagai variabel mediasi.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang, maka dapat diidentifikasi permasalahan yang akan diteliti, yaitu:

1. Tingginya paparan stres dan tekanan dalam kehidupan modern meningkatkan risiko munculnya *emotional eating*.
2. *Emotional eating* sering kali menjadi strategi koping yang maladaptif dan justru memperburuk kondisi emosional jangka panjang.
3. Sebanyak 47% masyarakat di Indonesia melampiaskan stres dengan makan dan 49% diantaranya berusia dibawah 40 tahun
4. Kurangnya perhatian keluarga terhadap kondisi emosional anggota keluarga dapat memperparah kecenderungan untuk *emotional eating*.

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, diperlukan pembatasan masalah yang telah diidentifikasi. Pembatasan masalah yang akan diteliti hanya tentang pengaruh dukungan keluarga terhadap *emotional eating* dengan peran stres sebagai variabel mediasi.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka rumusan masalah penelitian ini, yaitu:

1. Apakah terdapat pengaruh dukungan keluarga terhadap stres?
2. Apakah terdapat pengaruh stres terhadap *emotional eating*?
3. Apakah terdapat pengaruh dukungan keluarga terhadap *emotional eating*?
4. Apakah terdapat pengaruh dukungan keluarga terhadap *emotional eating* melalui stres?

1.5 Kegunaan Penelitian

1.5.1 Kegunaan Teoritis

Penelitian ini dapat memperkaya literatur tentang pengaruh dukungan keluarga terhadap *emotional eating* dengan peran stres sebagai variabel mediasi. Temuan ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman tentang peran dan dukungan keluarga dalam mengatasi *emotional eating* serta peran stres sebagai variabel mediasi.

1.5.2 Kegunaan Praktis

1. Bagi peneliti

Peneliti dapat memperdalam pemahaman mengenai faktor-faktor yang memengaruhi *emotional eating*, seperti stres serta bagaimana dukungan keluarga berkontribusi terhadap fenomena perilaku makan ini.

2. Bagi individu

Individu dapat mendorong individu untuk mencari dukungan dan mengambil langkah-langkah untuk mengembangkan mekanisme koping yang lebih sehat, sehingga meningkatkan kualitas hidup mereka.

3. Bagi orang tua

Orang tua dapat memperkaya kajian psikologi keluarga, terutama dalam konteks bagaimana dukungan keluarga dan stres berkontribusi terhadap *emotional eating*.

4. Bagi Pemerintah

Pemerintah dapat mendorong kerja sama lintas sektor dalam menanggulangi masalah gangguan makan, stres emosional dengan pendekatan yang melibatkan keluarga sebagai sistem pendukung utama dalam mencegah kebiasaan makan yang disebabkan oleh emosi negatif, khususnya pada kelompok usia dewasa awal.

Intelligentia - Dignitas