

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan tahap peralihan yang ditandai dengan berbagai macam perubahan, baik dalam aspek fisik, mental, maupun sosial-emosional. Pada tahap ini, individu harus menghadapi berbagai tuntutan perkembangan yang kompleks, termasuk beradaptasi dengan lingkungan sekolah dan pencapaian prestasi akademik (Susanto, 2025). Stres merupakan salah satu masalah yang sering dihadapi oleh siswa, terutama dalam konteks Pendidikan (Djoar & Anggarani, 2024). Berdasarkan data dari World Health Organization (WHO, 2019) terdapat sekitar 350 juta orang di seluruh dunia mengalami stres dan menjadikannya sebagai penyakit yang menduduki peringkat keempat di dunia (Wahyuni et al., 2024). Ditemukan bahwa prevalensi stres lebih banyak terjadi pada wanita yaitu (54,62%) sedangkan pada pria (45,38%) (Darwis & Fajriansi, 2021).

Mental Health Foundation (2018) melaporkan bahwa 74% penduduk di dunia merasakan stres, dengan kelompok usia 18-24 tahun merasakan tekanan karena tuntutan untuk pencapaian prestasi akademik. Salah satu jenis stres yang dialami oleh individu sebagai pelajar adalah stres yang berkaitan dengan akademik. Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Alsulami et al., 2013) ditemukan bahwa sekitar 10 hingga 30% siswa di tingkat SMA mengalami berbagai tingkat stres akademik yang beragam (Suseno et al., 2020) juga menyatakan bahwa 15% siswa SMA mengalami stres akademik yang tinggi, sementara 35,1% yang sedang (Safira & Hartati,

2021). Hasil penelitian pada siswa SMA menunjukkan rata-rata tingkat stres perempuan sebesar 111.41 point dan laki-laki 101,85 point. Hal ini menunjukkan tingkat stres akademik pada perempuan lebih tinggi dibandingkan laki-laki (Astuti et al., 2017).

Stres akademik (*academic stressor*) merupakan suatu kondisi stres yang timbul karena faktor-faktor akademik yang dianggap sebagai tuntutan (Safira & Hartati, 2021). Tekanan dalam masalah akademik merupakan salah satu penyebab utama stres dikalangan siswa (Indriasmita et al., 2023). Seperti kesulitan memahami materi yang disampaikan, banyaknya tugas yang diberikan, persaingan antar teman, menjadi hal yang sering terjadi di kalangan siswa (Susanto, 2025). Siswa kelas XII akan menghadapi ujian akhir di sekolah serta ujian masuk ke perguruan tinggi (Doriza et al., 2022). Kesibukan dan tuntutan akademik yang sangat padat dapat memicu stres pada siswa. Stres yang berlebihan juga dapat menimbulkan kecemasan dan menghambat aktivitas sehari-hari (Abadi & Aini, 2025).

Ketika seseorang merasakan tekanan atau stres, tubuh akan mengirimkan sinyal ke otak untuk melepaskan hormon stres seperti kortisol melalui kelenjar adrenal sebagai respon terhadap stres tersebut yang mengakibatkan terjadinya peningkatan nafsu makan pada individu (Rachma et al., 2024). Konsumsi makan adalah salah satu cara untuk mengurangi stres yang sedang dirasakan. Berbagai macam cara untuk menghilangkan beban yang ditanggung namun berpotensi pada pola makan yang salah dan dapat mempengaruhi status gizi individu (Abadi & Aini, 2025). Terutama

mengonsumsi makanan yang memiliki cita rasa manis dan asin dapat membuat individu merasa kondisi yang sedang dialami terasa baik-baik saja (Rachma et al., 2024). Salah satu cara untuk mengatasi stres yang sering dilakukan oleh siswa yaitu "*Emotional eating*."

Emotional eating adalah respons seseorang terhadap stres atau cara yang tidak efektif dalam mengatasi stres (Abadi & Aini, 2025). Kecenderungan ini muncul saat menghadapi perasaan negatif seperti depresi, kecemasan, dan stres. Hal ini disebabkan oleh keadaan yang membingungkan antara sinyal lapar dan kenyang yang berhubungan dengan perubahan fisiologis dan emosi (Dewi et al., 2023). Bukan keadaan fisik yang membutuhkan asupan makanan, tetapi kondisi mental yang membutuhkan kepuasan melalui makanan (Abadi & Aini, 2025). Mekanisme koping merupakan suatu cara individu untuk mengatasi, menyesuaikan dan menyelesaikan suatu masalah. (G. K. Putri & Ardyani, 2021).

Emotional eating berfungsi sebagai mekanisme koping dari emosi negatif yang disebabkan oleh stres akademik. Ketika siswa menghadapi tekanan emosional, makan sering kali menjadi mekanisme koping untuk meredakan perasaan atau mengalihkan perhatian (T. C. P. Piloto & Nugraheni, 2024). Pengalihan kondisi stres atau lebih dikenal dengan sebutan mekanisme koping adalah cara makan yang tidak sehat karena hanya memberikan rasa senang yang bersifat sementara waktu dan tidak benar-benar mengatasi perasaan atau masalah yang mendasarinya (Abadi &

Aini, 2025) (Dewi et al., 2023). Hasil penelitian yang dilakukan pada mahasiswa tingkat akhir FKM Unhas menunjukkan adanya hubungan antara tingkat stres akademik dengan perilaku *emotional eating* (Khaerunnisa, et al., 2025). Hasil penelitian yang dilakukan pada remaja di SMAN 5 Surabaya menunjukkan adanya hubungan antara jenis kelamin dengan *emotional eating*. Hal ini menunjukkan bahwa faktor jenis kelamin berperan dalam kecenderungan seseorang untuk makan secara emosional (T. C. P. Piloto & Nugraheni, 2024).

Berdasarkan penjelasan yang telah diuraikan sebelumnya membuat peneliti ingin mengetahui lebih lanjut mengenai gambaran tingkat stres akademik dengan perilaku *emotional eating*. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tentang Gambaran Tingkat Stres Akademik antara Siswa Laki-laki dan Perempuan dengan Perilaku *Emotional Eating* pada Siswa Kelas XII di SMA Negeri 1 Lemahabang.

B. Rumusan Masalah

Siswa SMA khususnya kelas XII sering menghadapi berbagai tekanan akademik. Stres akademik yang dialami tidak hanya memengaruhi konsentrasi belajar dan prestasi, tetapi juga dapat memunculkan perubahan perilaku, salah satunya terhadap pola makan. Sebagian siswa cenderung merespons stres dengan meningkatkan konsumsi makanan sebagai bentuk pelarian dari perasaan negatif, yang dikenal dengan sebutan “*emotional eating*”. Maka rumusan masalah pada penelitian ini yaitu “Apakah terdapat perbedaan proporsi tingkat stres akademik antara siswa laki-laki dan

perempuan dengan perilaku *emotional eating* pada siswa kelas XII di SMA Negeri 1 Lemahabang?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui proporsi tingkat stres akademik antara siswa laki-laki dan perempuan dengan perilaku *emotional eating* pada siswa kelas XII di SMA Negeri 1 Lemahabang.

2. Tujuan Khusus

- a) Mengetahui karakteristik responden yang meliputi usia dan jenis kelamin.
- b) Mengetahui tingkat stres akademik berdasarkan jenis kelamin pada siswa kelas XII di SMA Negeri 1 Lemahabang.
- c) Mengetahui perilaku *emotional eating* berdasarkan jenis kelamin pada siswa kelas XII di SMA Negeri 1 Lemahabang.
- d) Mengetahui proporsi tingkat stres akademik dengan perilaku *emotional eating* pada siswa kelas XII di SMA Negeri 1 Lemahabang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan pengetahuan mengenai bagaimana gambaran tingkat stres akademik antara siswa laki-laki dan perempuan dengan perilaku *emotional eating* bagi peneliti dan pembaca. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi untuk penelitian-penelitian selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat kepada peneliti dan pembaca berupa pemahaman terkait pentingnya kemampuan mengelola stres, terutama stres akademik dan mengetahui dampak *emotional eating* jika dilakukan dalam jangka waktu yang panjang, sehingga dapat melakukan mekanisme koping lain agar terhindar dari berbagai risiko masalah kesehatan yang dapat terjadi akibat perilaku *emotional eating*.