

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Masa remaja adalah masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa yang dimulai sejak individu matang secara fisik (seksual) dan berakhir ketika individu mencapai usia matang. Menurut Santrock (2007) masa remaja merupakan periode transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa, yang melibatkan perubahan biologis, kognitif, dan sosioemosional, yang dimulai dari rentang usia 10 hingga 13 tahun dan berakhir pada usia sekitar 18 hingga 22 tahun. Perubahan biologis yang terjadi di antaranya adalah penambahan tinggi tubuh yang cepat, perubahan hormonal, dan kematangan alat reproduksi. Pada kognitif, perubahan yang terjadi seperti meningkatnya kemampuan berpikir abstrak, idealistik, dan logis. Sementara, perubahan sosioemosional yang dialami remaja seperti kemandirian, keinginan untuk lebih sering meluangkan waktu bersama teman sebaya, dan mulai muncul konflik dengan orang tua (Santrock, 2007). Masa remaja juga dikenal sebagai periode "badai dan tekanan" atau "*storm and stress*". Pada sebagian besar remaja, hambatan-hambatan dalam kehidupan mereka akan sangat mengganggu kesehatan fisik dan emosi mereka. Hambatan-hambatan tersebut di antaranya seperti lingkungan sekitar yang kurang mendukung, lingkungan teman dan keluarganya dan lain-lain.

Kemunculan stres yang dialami remaja awal dikarenakan ketidaksesuaian antara angan - angan yang tinggi dengan kenyataan. Keinginan atau angan-angan remaja yang tidak terwujud, mengakibatkan remaja cepat mengalami stres, sehingga timbul perilaku negatif (Aryani, 2016). Stres yang dialami remaja cenderung dapat menimbulkan berbagai masalah fisik seperti badan mudah lelah, gangguan pada pencernaan, tingkah laku remaja seperti agresifitas, konsentrasi mulai menurun, mudah lupa, dan kemampuan dalam mengambil

keputusan juga menurun. Menurut Nasution (2007) Stres pada remaja juga disebabkan karena tuntutan dari orangtua dan orang di sekitarnya.. Beban berat yang dialami oleh remaja bisa menyebabkan stres, dan mengganggu pola makan mereka.

Menurut Baldwin (2002) dalam menghadapi pelajaran yang berat di sekolah menimbulkan stres pada remaja, terutama bagi mereka yang duduk di bangku SMA karena pada saat ini remaja cenderung mengalami tekanan untuk mendapat nilai yang baik agar bisa masuk ke universitas favorit. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Walker (2002) pada 60 orang remaja menghasilkan bahwa penyebab utama masalah yang ada pada remaja berasal dari hubungan dengan teman dan keluarga, dan juga dari tekanan dan harapan dari diri mereka sendiri dan orang lain, tekanan dari sekolah, oleh guru dan lain sebagainya. Walker (2002) mengatakan bahwa stres juga menimbulkan berbagai dampak, salah satunya berdampak pada pola makan seseorang. Sesuai pendapat Carolin (2013) stres dapat mempengaruhi perubahan fungsi fisiologis sistem tubuh, salah satunya adalah sistem pencernaan dimana stres menurunkan nafsu makan, membuat lambung kosong, meningkatkan asam lambung sehingga menimbulkan rasa nyeri pada lambung. Menurut Musbikin (2004), untuk sebagian orang yang jika mengalami kekecewaan atau kesedihan akan memilih makan sebagai penawarnya, kemudian ia akan makan sepuas-puasnya. Pelampiasan tersebut kalau diteruskan berulang-ulang, tentu bobot tubuh akan bertambah. Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan Robiah (2012) di Fakultas MIPA Universitas Indonesia (FMIPA UI) yang menyatakan bahwa adanya hubungan tingkat stres dengan pola makan pada mahasiswa tingkat akhir di FMIPA UI. Responden dengan tingkat stres berat beresiko 6,5 kali lebih besar untuk memiliki pola makan yang tidak baik dibandingkan responden dengan tingkat stres ringan.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Surilena & Agus (2006) menyatakan bahwa orang-orang yang menderita stres memiliki kecenderungan tidak memperhatikan pola makan dan aktivitas fisiknya berkurang sehingga mengakibatkan berat badan menjadi

naik dan menjadi gemuk. Kenaikan berat badan itu diakibatkan karena asupan karbohidrat, protein dan lemak terlalu tinggi dan tidak ada aktivitas fisik untuk membakar energi tersebut. Dalam keadaan tertentu, stres, tugas beban kerja tinggi terjadi peningkatan asupan energi, lemak, karbohidrat dan protein (Chaput, 2007).

Hal yang sama juga terjadi di lingkungan yang sedang diteliti. Peneliti melakukan wawancara kepada enam remaja, masing-masing rentang usia antara 15 sampai 19 tahun. Menurut empat remaja yang diwawancarai, mereka stres karena tuntutan orangtua yang tidak melihat kemampuan mereka, mereka dipaksa mengikuti berbagai macam les dan bimbingan belajar agar bisa masuk universitas yang bergengsi, ketika remaja ini menolak karena sudah capek pagi sekolah dan harus mengurus tenaga dan pikiran mereka di tempat bimbingan belajar, orangtua justru berkata jika tidak patuh orangtua, orangtua mereka kecewa. Remaja ini ingin sekali membahagiakan orangtua dengan apa yang mereka capai dari hasil kemampuan mereka sendiri bukan hasil dari paksaan. Hal ini membuat mereka rentan mengalami stres sehingga mengganggu tidur serta mempengaruhi pola makan mereka, keempat remaja ini memiliki pola makan yang berbeda-beda ketika stres melanda, ada yang makan sedikit sampai berat badan mereka turun 15kg hingga ada yang makan banyak sampai naik menjadi 7kg. Sedangkan yang dua remaja adalah remaja awal yang baru memasuki dunia kuliah, mereka mengatakan bahwa kuliah yang mereka jalani saat ini berbeda dengan apa yang dibayangkannya. Harus bisa mengontrol keuangan, mengerjakan tugas semaksimal mungkin yang menurut mereka itu mengurus tenaga dan fikiran, dan harus jauh dari orangtua merupakan tantangan tersendiri dan menjadikan mereka stres dan tanpa disadari mereka mulai tidak memperhatikan pola makan.

Dari paparan di atas dapat dilihat bahwa ada kemungkinan pola makan dipengaruhi oleh stres. Maka dari itu peneliti merasa perlu untuk meneliti fenomena yang terjadi karena fenomena ini akan mempengaruhi fisik serta mental remaja. Juga adanya fenomena ini membuat peneliti ingin mengetahui lebih lanjut tentang hubungan tingkat stres dengan pola makan pada remaja.

## **1.2 Batasan Masalah**

Penelitian ini membatasi ruang lingkup penelitian pada:

- a. Variabel dalam penelitian ini adalah remaja dengan batasan usia 15-19 tahun, yang berada dalam komunitas OMK (Orang Muda Katolik) yang berada di Kabupaten Nganjuk
- b. Penelitian ini hanya berfokus pada hubungan antara tingkat stres dengan pola makan pada remaja.

## **1.3 Rumusan Masalah**

Apakah ada hubungan antara tingkat stres dengan pola makan pada remaja?

## **1.4 Tujuan Penelitian**

Untuk mengetahui ada tidaknya hubungan tingkat stres dengan pola makan pada remaja

## **1.5 Manfaat Penelitian**

### **1.5.1 Manfaat secara Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan bukti nyata tentang adanya hubungan tingkat stres dengan pola makan pada remaja. Dapat memberikan tambahan pengetahuan dalam pengembangan ilmu psikologi, khususnya psikologi perkembangan dan klinis yang berkaitan dengan masalah tingkat stres dengan pola makan.

### **1.5.2 Manfaat Praktis**

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat untuk kalangan remaja agar mengetahui stres yang dialami bisa mengganggu pola makan mereka. Dan jika mengetahui agar lebih bisa mengontrol stres agar tidak berpengaruh pada pola makan.