

Hubungan Tingkat Stres dengan Perilaku *Emotional Eating* pada Remaja di SMA Negeri 7 Kota Gorontalo

Tasmi S. Djafar^{1*}, Siti Hajar Salawali², Vivien Novarina A. Kasim³

¹Keperawatan, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo, Indonesia

^{1,2}Departemen Gizi, Fakultas Kedokteran, Universitas Negeri Gorontalo, Indonesia

Open Access Freely Available Online

Dikirim: 9 Juni 2026

Direvisi: 19 Juni 2026

Diterima: 26 Juni 2026

*Penulis Korespondensi:

E-mail:

sitihajar.salawali@ung.ac.id

ABSTRAK

Emotional eating merupakan perilaku makan yang banyak ditemukan pada remaja dan berpotensi menimbulkan dampak kesehatan, seperti pola makan yang tidak sehat dan peningkatan berat badan. Perilaku ini ditandai dengan kecenderungan mengonsumsi makanan sebagai respons terhadap emosi negatif dibandingkan rasa lapar fisiologis. Salah satu faktor yang berperan dalam munculnya emotional eating adalah tingkat stres. Remaja merupakan kelompok yang rentan mengalami stres akibat berbagai perubahan fisik, psikologis, dan sosial selama masa perkembangan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan tingkat stres dengan perilaku *emotional eating* pada remaja di SMA Negeri 7 Kota Gorontalo. Studi ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional. Sampel berjumlah 163 responden yang dipilih menggunakan teknik proportionate stratified random sampling. Tingkat stres diukur menggunakan *Perceived Stress Scale-10* (PSS-10), sedangkan *emotional eating* diukur menggunakan *Dutch Eating Behavior Questionnaire* (DEBQ). Hasil uji bivariat menggunakan uji *Spearman Rank*. Mayoritas responden mengalami tingkat stres sedang (36,2%) dan perilaku *emotional eating* tinggi (38,7%). Hasil uji bivariat menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan perilaku *emotional eating* ($p = 0,002$; $r = 0,469$) dengan kekuatan korelasi sedang dan arah hubungan positif. Terdapat hubungan signifikan antara tingkat stres dan perilaku *emotional eating* pada remaja di SMA Negeri 7 Kota Gorontalo.

Kata kunci: *Emotional eating*, Kesehatan Mental, Perilaku Makan, Remaja, Tingkat Stres

ABSTRACT

Emotional eating is an eating behavior commonly observed among adolescents and may contribute to adverse health outcomes, including unhealthy dietary patterns and weight gain. This behavior is characterized by a tendency to eat in response to negative emotions rather than to physiological hunger. One factor associated with emotional eating is stress. Adolescents are particularly vulnerable to stress due to the physical, psychological, and social changes that occur during this developmental stage. This study aimed to analyze the relationship between stress levels and emotional eating behavior among adolescents at SMA Negeri 7 Gorontalo City. This study employed a quantitative cross-sectional design. A total of 163 respondents were selected using proportionate stratified random sampling. Stress levels were measured using the Perceived Stress Scale-10 (PSS-10), while emotional eating behavior was assessed using the Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ). Data were analyzed using Spearman's rank correlation test. The results showed that most respondents experienced moderate stress levels (36.2%) and exhibited high levels of emotional eating (38.7%). Bivariate analysis revealed a significant relationship between stress levels and emotional eating behavior ($p = 0.002$; $r = 0.469$), indicating a moderate positive correlation. These findings suggest that higher stress levels are associated with a greater tendency toward emotional eating among adolescents. In conclusion, there is a significant relationship between stress levels and emotional eating behavior among adolescents at SMA Negeri 7 Gorontalo City.

Keywords: *Adolescents; Emotional eating; Eating Behavior; Mental Health; Stress Level.*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan tahap perkembangan yang ditandai oleh berbagai perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang berlangsung secara cepat (WHO, 2024). Remaja berada pada rentang usia 10–19 tahun (WHO, 2025). Berbagai perubahan yang terjadi pada fase ini menjadikan remaja lebih rentan mengalami masalah kesehatan mental. Salah satu masalah kesehatan mental yang paling sering dialami remaja adalah stres. Stres dapat dipicu oleh berbagai faktor, seperti tuntutan akademik, hubungan sosial, serta perubahan biologis dan psikologis yang terjadi selama masa pubertas. Tingginya tingkat distress psikologis yang termanifestasi dalam bentuk stres, kecemasan, dan depresi dapat menjadi indikator gangguan kesehatan mental yang berisiko berkembang menjadi masalah yang lebih serius apabila tidak ditangani dengan baik (Nurwela & Israfil, 2022).

Selain berdampak pada kondisi psikologis, stres juga dapat memengaruhi berbagai perilaku kesehatan pada remaja, termasuk perilaku makan. Salah satu perilaku makan yang berkaitan dengan kondisi emosional adalah *emotional eating*, yaitu kecenderungan mengonsumsi makanan sebagai respons terhadap emosi negatif, seperti stres, cemas, atau sedih, bukan karena rasa lapar fisiologis (Arexis et al., 2023). *Emotional eating* sering kali digunakan sebagai strategi koping maladaptif dalam menghadapi tekanan emosional dan stres. Perilaku ini menjadi perhatian karena dapat berkembang menjadi pola makan yang tidak sehat serta meningkatkan risiko kelebihan berat badan, obesitas, dan gangguan makan lainnya (Nadhilah & Rini, 2023). Oleh karena itu, remaja yang mengalami stres berisiko lebih tinggi menunjukkan perilaku *emotional eating* sebagai respons terhadap tekanan emosional yang dialami.

Masalah kesehatan mental pada remaja juga menunjukkan angka yang memprihatinkan. Hasil Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) tahun 2022 menunjukkan bahwa satu dari tiga remaja Indonesia berusia 10–17 tahun memiliki setidaknya satu masalah kesehatan mental. Selain itu, tingginya tekanan akademik yang dialami remaja turut berkontribusi terhadap munculnya stres yang berpotensi mendorong terbentuknya perilaku koping yang kurang adaptif, termasuk *emotional eating* (Ha & Lim, 2023).

Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo (2024) mencatat sebanyak 1.099 remaja mengalami gangguan mental, dengan 409 kasus di antaranya berada di Kota Gorontalo. Data tersebut

menunjukkan bahwa masalah kesehatan mental remaja di Gorontalo memerlukan perhatian yang serius. Hasil studi pendahuluan di SMA Negeri 7 Kota Gorontalo juga menunjukkan adanya indikasi tingkat stres yang cukup tinggi disertai kecenderungan perilaku makan yang dipengaruhi oleh kondisi emosional. Meskipun hubungan antara stres dan *emotional eating* telah banyak diteliti, penelitian yang mengkaji kedua variabel tersebut pada remaja di Kota Gorontalo masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan tingkat stres dengan perilaku *emotional eating* pada remaja di SMA Negeri 7 Kota Gorontalo sebagai dasar dalam pengembangan intervensi kesehatan yang lebih tepat sasaran bagi remaja.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional* yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan perilaku *emotional eating* pada remaja. Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 7 Kota Gorontalo pada bulan September sampai dengan Januari tahun 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X, XI, dan XII yang berjumlah 276 siswa. Sampel penelitian sebanyak 163 responden ditentukan menggunakan teknik *Proportionate Stratified Random Sampling*, sehingga setiap tingkatan kelas memperoleh jumlah sampel yang proporsional dan responden dipilih secara acak sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner yang terdiri atas kuesioner karakteristik responden, kuesioner tingkat stres, dan kuesioner perilaku *emotional eating*. Kuesioner karakteristik responden meliputi usia dan jenis kelamin, sedangkan tingkat stres diukur menggunakan *Perceived Stress Scale (PSS-10)* dan perilaku *emotional eating* diukur menggunakan *Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ)*. Sebelum pengumpulan data dilakukan, peneliti memperoleh izin penelitian dari pihak terkait dan memberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian kepada responden. Responden yang bersedia mengikuti penelitian menandatangani lembar *informed consent*, kemudian mengisi kuesioner secara mandiri sesuai petunjuk yang diberikan.

Data yang telah terkumpul dianalisis menggunakan program *Statistical Package for the Social Sciences (SPSS)*. Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik responden, tingkat stres, dan perilaku *emotional*

eating dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase. Selanjutnya, analisis bivariat menggunakan uji *Spearman Rank* dengan tingkat kemaknaan (α) sebesar 0,05 untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan perilaku *emotional eating* pada remaja. Hasil analisis disajikan dalam bentuk tabel yang disertai narasi untuk memudahkan interpretasi hasil penelitian.

HASIL

Karakteristik responden dalam penelitian ini meliputi usia dan jenis kelamin. Distribusi karakteristik responden disajikan pada tabel berikut.

Tabel 1
Karakteristik Responden Usia

Variabel	Mean ± SD	95 % CI	Min - Maks
Usia	16,42 ± 1,03	16,26 – 16,58	15-18

Berdasarkan Tabel 1, rata-rata usia responden adalah 16,42 tahun dengan standar deviasi 1,03 tahun. Usia responden berada pada rentang 15 hingga 18 tahun. Interval kepercayaan

95% menunjukkan bahwa rata-rata usia responden diperkirakan berada pada rentang 16,26 hingga 16,58 tahun.

Tabel 2
Karakteristik Responden Jenis Kelamin

Variabel	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Jenis Kelamin	Perempuan	90	45,2
	Laki-laki	73	36,7

Berdasarkan Tabel 2, mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 90 responden (45,2%), sedangkan responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 73 responden (36,7%).

banyak dialami oleh responden dibandingkan kategori lainnya.

Tabel 3
Distribusi Responden Tingkat Stres

Tingkat Stres	Frekuensi	Persentase (%)
Ringan	51	31,3
Sedang	59	36,2
Berat	53	32,5

Berdasarkan Tabel 2, hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami tingkat stres sedang, yaitu sebanyak 59 orang (36,2%). Sementara itu, sebanyak 53 responden (32,5%) berada pada kategori stres berat, dan 51 responden (31,3%) termasuk dalam kategori stres ringan. Dengan demikian, tingkat stres sedang merupakan kategori yang paling

Tabel 4
Distribusi Responden Perilaku *Emotional eating*

Perilaku <i>Emotional eating</i>	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	48	29,4
Sedang	52	31,9
Tinggi	63	38,7

Berdasarkan Tabel 3, diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat *emotional eating* yang tinggi, yaitu sebanyak 63 orang (38,7%). Selanjutnya, sebanyak 52 responden (31,9%) berada pada kategori *emotional eating* sedang, sedangkan 48 responden (29,4%) termasuk dalam kategori *emotional eating* rendah. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kategori *emotional eating* tinggi merupakan kategori yang paling dominan di antara responden penelitian.

Tabel 5
Hubungan Tingkat Stres dengan Perilaku *Emotional eating* pada Remaja di SMA Negeri 7 Kota Gorontalo

		Tingkat Stres	<i>Emotional eating</i>
Spearman's rho	Tingkat Stres	Correlation Coefficient	1.000
		Sig. (2-tailed)	.002**
		N	163
	<i>Emotional eating</i>	Correlation Coefficient	.469**
		Sig. (2-tailed)	.002**
		N	163

Hasil uji statistik *Spearman Rank* diperoleh nilai signifikansi (p -value)=0,002 (<0,05) yang berarti terdapat hubungan antara tingkat dengan perilaku *emotional eating* pada remaja di SMA Negeri 7 Kota Gorontalo. Nilai koefisien korelasi yaitu 0,469 menunjukkan kekuatan hubungan yang cukup kuat atau sedang dengan arah positif. Arah hubungan yang positif diartikan bahwa semakin tinggi tingkat stres maka semakin tinggi kecenderungan perilaku *emotional eating*.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian pada tabel 3 menunjukkan bahwa mayoritas remaja (36,2%) mengalami tingkat stres sedang. Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya oleh Piloto & Nugraheni, (2025) pada remaja, yang menunjukkan bahwa 78,2% remaja mengalami stres sedang. Stres pada remaja dipengaruhi berbagai aspek kehidupan, seperti lingkungan sekolah, hubungan sosial, dan keluarga (Beresin, 2022). Stres merupakan respons alami yang muncul ketika seseorang menghadapi berbagai tuntutan, ancaman, maupun tantangan dalam kehidupannya. Kondisi ini dapat dipicu oleh berbagai perubahan yang terjadi dalam kehidupan individu sehingga menimbulkan reaksi fisik, psikologis, maupun perilaku tertentu (Ishak et al., 2025). Remaja yang mengalami tingkat stres sedang hingga tinggi cenderung menunjukkan penurunan performa akademik, baik dalam menghadapi ujian maupun menyelesaikan tugas sekolah. Stres dapat memberikan dampak positif maupun negatif, tergantung pada kemampuan individu dalam mengelola dan merespons tekanan yang dihadapi. Oleh karena itu, pengembangan strategi koping yang adaptif menjadi penting untuk membantu remaja meminimalkan dampak negatif stres terhadap kesehatan dan fungsi akademiknya (Khaira, 2023).

Hasil penelitian pada tabel 4 menunjukkan bahwa sebagian besar remaja (38,7%) mengalami perilaku *emotional eating* yang tinggi. Sejalan dengan temuan Fathimatuzzahra et al., (2024) yang menunjukkan remaja mengalami *emotional eating* sedang hingga tinggi (55%). Remaja lebih rentan menggunakan makanan sebagai sarana mengatasi emosi negatif maupun stres. Kerentanan tersebut dipengaruhi oleh proses perkembangan biologis dan psikologis yang menyebabkan kemampuan regulasi emosi pada remaja belum sepenuhnya matang (Zhou et al., 2025).

Hasil analisis menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres

dengan perilaku *emotional eating* pada remaja di SMA Negeri 7 Kota Gorontalo ($p < 0,002$; $r = 0,469$). Temuan ini mengindikasikan bahwa tingkat stres memiliki keterkaitan dengan kecenderungan perilaku *emotional eating* pada remaja. Masa remaja merupakan periode perkembangan yang ditandai oleh berbagai perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang dapat meningkatkan kerentanan terhadap stres. Kondisi tersebut berpotensi memengaruhi berbagai aspek perilaku, termasuk perilaku makan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Piloto & Nugraheni, (2025) yang menemukan adanya hubungan signifikan antara stres dan *emotional eating* pada remaja, di mana kondisi stres yang dialami siswa berkorelasi dengan kecenderungan perilaku makan yang dipengaruhi oleh emosi. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Ramadhani & Mahmudiono, (2021) pada siswa SMAN 6 Surabaya yang menunjukkan bahwa stres akademik berhubungan dengan perilaku *emotional eating*. Konsistensi hasil penelitian tersebut memperkuat bahwa stres merupakan salah satu faktor penting yang berkontribusi terhadap munculnya *emotional eating* pada remaja.

Saat individu mengalami stres, tubuh akan mengaktifkan sumbu *hypothalamic-pituitary-adrenal* (HPA) yang meningkatkan produksi hormon kortisol. Peningkatan kadar kortisol diketahui dapat menstimulasi nafsu makan serta meningkatkan keinginan mengonsumsi makanan tinggi kalori sebagai bentuk respons terhadap stres (Sato et al., 2023). Selain itu, stres juga memengaruhi sistem reward otak yang meningkatkan nilai hedonis makanan, sehingga individu lebih cenderung menggunakan makanan sebagai sarana memperoleh kenyamanan (Giddens et al., 2023).

Meskipun hubungan yang ditemukan berada pada kategori sedang, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *emotional eating* tidak hanya dipengaruhi oleh tingkat stres. Berbagai faktor lain seperti regulasi emosi, dukungan keluarga, kebiasaan makan, lingkungan sosial, citra tubuh, kualitas tidur, penggunaan media sosial, serta kondisi psikologis turut berkontribusi terhadap munculnya perilaku tersebut (Aloi et al., 2024). Penelitian oleh Rahmadina, (2024) menunjukkan bahwa *emotional eating* merupakan fenomena multifaktorial yang dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berinteraksi.

Temuan penelitian ini menunjukkan pentingnya upaya peningkatan kemampuan manajemen stres dan regulasi emosi pada remaja.

Emotional eating yang dilakukan secara berulang dapat berkembang menjadi kebiasaan makan yang kurang sehat dan berdampak pada kesehatan jangka panjang. Oleh karena itu, intervensi yang berfokus pada penguatan keterampilan regulasi emosi, kemampuan mengenali sumber stres, serta peningkatan dukungan sosial dan keluarga perlu menjadi perhatian dalam program promosi kesehatan remaja. Pendekatan tersebut diharapkan dapat membantu remaja mengembangkan mekanisme koping yang lebih adaptif sehingga tidak bergantung pada makanan sebagai pelampiasan emosi.

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat stres berhubungan dengan perilaku *emotional eating* pada remaja di SMA Negeri 7 Kota Gorontalo. Remaja dengan tingkat stres yang lebih tinggi cenderung memiliki kecenderungan *emotional eating* yang lebih tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa stres merupakan salah satu faktor yang berperan dalam munculnya perilaku *emotional eating* pada remaja, sehingga diperlukan upaya untuk meningkatkan kemampuan pengelolaan stres guna mencegah perilaku makan yang kurang sehat.

REFERENSI

- Aloi, M., Rania, M., Coco, G. Lo, Carcione, A., Castellini, G., Waldherr, K., & Segura-garcia, C. (2024). Editorial: Psychosocial risk factors in the development, maintenance and treatment outcome of eating disorders. *Frontiers in Psychiatry*, *15*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1486941>
- Arexis, M., Feron, G., Brindisi, M. C., Billot, P. É., & Chambaron, S. (2023). A scoping review of emotion regulation and inhibition in emotional eating and binge-eating disorder: what about a continuum? *Journal of Eating Disorders*, *11*(1), 1–29. <https://doi.org/10.1186/s40337-023-00916-7>
- Beresin, G. (2022). *Stress in Teenagers*. Mass General Brigham. <https://www.massgeneralbrigham.org/en/about/newsroom/articles/stress-in-teenagers>
- Fathimatuzzahra, N., & Al, E. (2024). Hubungan Perilaku Emotional Eating, Restraint Eating, dan Tingkat Stres dengan Status Gizi Remaja Relationship of Emotional Eating, Restraint Eating, and Stress Levels with. *Jurnal Riset Pangan Dan Gizi*, *06*(02), 159–166.
- Giddens, E., Noy, B., Steward, T., & Verdejo-garcía, A. (2023). The influence of stress on the neural underpinnings of disinhibited eating: a systematic review and future directions for research. *Reviews in Endocrine and Metabolic Disorders*, *24*, 713–734. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s11154-023-09814-4>
- Ha, O. R., & Lim, S. L. (2023). The role of emotion in eating behavior and decisions. *Frontiers in Psychology*, *14*(December), 1–7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1265074>
- Ishak, E. P., Regita, Rahma, S., Hajar Salawali, S., Program Studi Ilmu Keperawatan UNG, M., Program Studi Ilmu Keperawatan UNG, D., Penelitian, A., Kunci, K., Mental, K., Asuh Orang Tua, P., & Negeri, S. (2025). Hubungan Pola Asuh Orang Tua dengan Kesehatan Mental pada Remaja di SMA Negeri 2 Limboto The Relationship Between Parenting Patterns and Mental Health in Adolescents at SMA Negeri 2 Limboto. *Jurnal Kolaboratif Sains*, *8*(5), 2196–2211. <https://doi.org/10.56338/jks.v8i5.7452>
- Khaira, W. (2023). Faktor Penyebab Stres Akademik Siswa Remaja. *Internasional Islamic Education Journal*, *5*, 123–135.
- Nadhilah, N., & Rini, Q. K. (2023). Pengaruh Stres terhadap Perilaku Emotional Eating pada Mahasiswa. *JIMPS: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Sejarah*, *8*(4), 4021–4028. <https://jim.usk.ac.id/sejarah>
- Nurwela, S. T., & Israfil, I. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Stres Pada Remaja; Literatur Review. *Jurnal Keperawatan Jiwa: Jkj Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, *100*(4), 697–704. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/10139>
- Piloto, T. C. P., & Nugraheni, F. (2025). the Correlation Between Emotional Eating and Stress With Nutritional Status in Adolescents At Sman 5 Surabaya. *Gizi Indonesia*, *48*(1), 119–128. <https://doi.org/10.36457/gizindo.v48i1.1103>
- Rahmadina, M. S. (2024). Relationship of Stress and Other Factors with Emotional Eating Among Adolescents in Depok. *Indonesian Journal of Public Health Nutrition (IJPHN)*, *4*(2). <https://doi.org/10.7454/ijphn.v4i2.7650>
- Ramadhani, N., & Mahmudiono, T. (2021). Academic Stress Is Associated With

Emotional Eating Behavior Among Adolescent Nadia. *Media Gizi Indonesia (National Nutrition Journal)*, 16(1), 38–47. <https://doi.org/https://doi.org/10.204736/mgi.v16i1.38-47>

Sato, A. F., Darling, K. E., Ruzicka, E. B., Fahrenkamp, A. J., Shields, C. V, West, C. E., & Schuler, S. M. (2023). A biobehavioral examination of emotional eating in adolescents: Evaluating the role of acute cortisol stress reactivity in the context of a multi-method assessment of eating in response to stress. *Appetite*, 184(January), 106486.

<https://doi.org/10.1016/j.appet.2023.106486>

WHO. (2024). *Mental health of adolescents*. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

WHO. (2025). *Adolescent health*. World Health Organization. <https://www.who.int/health-topics/adolescent-health>

Zhou, R., Zhang, L., Liu, Z., & Cao, B. (2025). Emotion regulation difficulties and disordered eating in adolescents and young adults: a meta - analysis. *Journal of Eating Disorders*, 13(25). <https://doi.org/10.1186/s40337-025-01197-y>