

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Emotional Intelligence (EI) atau kecerdasan emosional merupakan kemampuan individu dalam (1)mengenali, (2)memahami, (3)menggunakan, (4)mengekspresikan, dan (5)mengendalikan emosi baik terhadap diri sendiri maupun orang lain. EI menjadi salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia, khususnya dalam proses adaptasi, pengambilan keputusan, serta peningkatan kinerja individu. Secara biologis, EI berhubungan erat dengan sistem limbik, khususnya korteks prefrontal di otak, yang berperan sebagai pusat pengaturan emosi. Perkembangan EI berlangsung secara bertahap sejak 1000 hari pertama kehidupan hingga dewasa dan dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain faktor biologis, pengalaman awal, serta determinan psikososial seperti interaksi sosial, lingkungan, pola asuh dan spiritualitas. Selain itu, pola makan juga berkontribusi penting terhadap perkembangan EI karena terkait langsung dengan kesehatan otak dan regulasi emosi.

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa kualitas EI yang baik memiliki hubungan positif dengan performa kinerja dan kemampuan adaptasi seseorang. Manajer yang memiliki EI tinggi cenderung mampu mengelola emosi dengan baik, sehingga dapat mengambil keputusan strategis yang lebih efektif dan berkualitas tinggi untuk perusahaan (Alzoubi & Aziz, 2021). Sebaliknya, EI yang rendah dikaitkan dengan berbagai masalah kesehatan mental, seperti depresi, kecanduan, dan kegagalan pendidikan. Penelitian (Ramdhani et al., 2020) menemukan bahwa mahasiswa dengan EI rendah lebih rentan mengalami burnout, yang ditandai dengan kelelahan emosional, sinisme, serta penurunan rasa pencapaian pribadi. Hal ini menunjukkan bahwa EI berperan penting dalam menjaga kesehatan mental dan mendukung keberhasilan akademik maupun profesional. Namun, perubahan gaya hidup dan pola makan masyarakat modern menyebabkan peningkatan konsumsi Ultraprocessed Food (UPF), terutama di kalangan remaja dan pemuda. UPF adalah makanan yang telah mengalami proses industri intensif dengan penambahan bahan kimia seperti perisa, pewarna, pengawet, dan emulsifier, serta umumnya rendah kandungan nutrisi. Contoh UPF meliputi mi instan, sosis, nugget, minuman bersoda, makanan ringan kemasan, dan produk sejenis lainnya(Medin et al., 2025).

Klasifikasi NOVA membagi makanan menjadi empat kategori berdasarkan tingkat pemrosesan, yaitu NOVA1 (makanan alami/minimal proses), NOVA2 (bahan dapur hasil

olahan sederhana), NOVA3 (makanan olahan), dan NOVA4 (ultraprocessed food). UPF atau NOVA4 merupakan makanan yang sudah jauh dari bentuk aslinya dan mengandung banyak bahan tambahan yang jarang digunakan dalam masakan rumahan. Konsumsi UPF secara berlebihan telah dikaitkan dengan berbagai masalah kesehatan, baik fisik maupun mental. Studi meta-analisis oleh (Lane et al., 2024a) pada hampir 10 juta partisipan menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara konsumsi UPF dengan peningkatan risiko mortalitas, penyakit kardiovaskular, diabetes tipe 2, gangguan kecemasan, gangguan tidur, serta gangguan mental lainnya. Bukti yang meyakinkan ditemukan pada hubungan antara paparan UPF dengan risiko mortalitas akibat penyakit kardiovaskular, diabetes tipe 2, dan gangguan kecemasan.

Dari sisi kesehatan otak, konsumsi UPF juga berpengaruh terhadap struktur dan fungsi otak yang berperan dalam regulasi emosi. Penelitian oleh (Contreras-Rodriguez et al., 2023a) menemukan bahwa konsumsi UPF yang tinggi berkorelasi dengan penurunan volume area otak mesocorticolimbic, korteks cingulate, amigdala, dan korteks prefrontal, yang semuanya berperan penting dalam proses penghargaan, kontrol emosi, dan pengambilan keputusan. Selain itu, konsumsi UPF juga dikaitkan dengan peningkatan gejala depresi dan inflamasi pada otak. Pada peserta obesitas, ditemukan penurunan volume pada putamen ventral kiri dan korteks frontal dorsal, yang semakin menegaskan dampak negatif UPF terhadap kesehatan otak dan regulasi emosi. Fenomena konsumsi UPF juga berkaitan erat dengan perilaku coping emosional, khususnya pada mahasiswa yang mengalami stres akademik. Penelitian (Trigueros et al., 2020) menunjukkan bahwa stres dan kecemasan yang tinggi menyebabkan mahasiswa cenderung memilih makanan praktis dan cepat saji seperti UPF sebagai mekanisme coping emosional (emotional eating). Siklus konsumsi UPF dan stres ini justru memperburuk kondisi kesehatan mental dan fungsi emosi, sehingga mahasiswa menjadi lebih rentan terhadap gangguan emosi dan penurunan kualitas hidup. Selain berdampak pada kesehatan mental, konsumsi UPF juga memengaruhi performa akademik. Penelitian (López-Gil et al., 2025) pada remaja usia 12–17 tahun menemukan bahwa konsumsi UPF yang tinggi berkorelasi dengan penurunan nilai akademik, khususnya pada mata pelajaran bahasa, matematika, dan bahasa Inggris. Hasil ini menegaskan pentingnya kualitas makanan dalam mendukung perkembangan kognitif dan emosional pada masa pertumbuhan.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa konsumsi ultraprocessed food memiliki potensi dampak negatif terhadap regulasi emosi dan perkembangan emotional intelligence. Namun, penelitian terkait hubungan spesifik antara konsumsi UPF dan EI

pada kelompok pemuda di Indonesia masih sangat terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara konsumsi ultraprocessed food dengan regulasi emosi berdasarkan konsep emotional intelligence pada kriteria *youth* menurut WHO (15-24 tahun). Penelitian ini dilaksanakan menggunakan sampel tanpa populasi terdefinisi, yang dipilih berdasarkan kriteria inklusi dan diperoleh dari individu yang dapat dijangkau melalui berbagai lingkungan sosial, baik daring maupun luring. Teknik ini merupakan bentuk **purposive sampling**, sehingga penelitian difokuskan pada responden yang memenuhi kriteria penelitian tanpa mewakili seluruh kelompok youth secara keseluruhan.

Sebagai pelengkap, penting untuk dipahami bahwa masa remaja sekaligus awal masa dewasa muda merupakan periode yang penuh tantangan karena ditandai oleh perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang signifikan. Pada fase ini, individu menghadapi berbagai tekanan seperti tuntutan akademik, pengaruh teman sebaya, serta tanggung jawab sosial yang baru. Dalam konteks tersebut, **EI dan resiliensi** berperan sebagai faktor protektif yang saling melengkapi. EI membantu individu mengenali, memahami, serta mengelola emosi, sementara resiliensi memungkinkan mereka untuk bangkit kembali dari tekanan atau pengalaman negatif. Hubungan erat antara keduanya menegaskan bahwa selain pola makan sehat, penguatan EI dan resiliensi juga penting untuk mendukung kesehatan mental dan keberhasilan adaptasi pada kelompok usia muda (Collado-Soler et al., 2023)

Dengan demikian, hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam upaya pencegahan masalah kesehatan mental melalui intervensi pola makan sehat, sekaligus menjadi dasar bagi pengembangan program edukasi gizi dan kesehatan mental.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu yang telah dipaparkan pada bagian latar belakang, peneliti tertarik untuk meneliti hubungan antara paparan konsumsi *ultra-processed food* dengan *emotional intelligence* pada kelompok *youth* berusia 15–24 tahun.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini memiliki tujuan untuk menganalisis sejauh mana paparan konsumsi *ultra-processed food* berhubungan terhadap tingkat *emotional intelligence* pada kelompok *youth* berusia 15-24 tahun.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Menganalisis hubungan konsumsi *ultraprocessed food* terhadap kemampuan partisipan dalam menggunakan, mengekspresikan , dan mengendalikan emosi.
2. Mengidentifikasi dimensi kecerdasan emosional yang paling dipengaruhi oleh tingkat konsumsi *ultraprocessed food*.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Aplikatif

1. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi pertimbangan pembaca dalam mengonsumsi *ultraprocessed food*
2. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu acuan faktor resiko dalam dalam diagnostik gangguan mental
3. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan efek komposisi makanan *ultraprocessed food* terhadap *emotional intelligence*

1.4.2 Manfaat bagi peneliti

1. Penelitian ini diharapkan mampu menambah pengetahuan dan pemahaman peneliti terkait topik yang diteliti.
2. Penelitian ini diharapkan dapat memperdalam pemahaman mengenai hubungan konsumsi *ultra-processed food* dengan *emotional intelligence* serta menjadi dasar untuk pengembangan kemampuan akademik dan analitis pada penelitian berikutnya.

1.4.3 Manfaat teoritis

1. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah literatur serta menjadi acuan referensi bagi pembaca dan peneliti di masa mendatang.
2. Penelitian ini diharapkan menjadi bahan kajian bagi peneliti lain terkait hubungan antara konsumsi *ultra-processed food* dan kesehatan mental.