

**"HUBUNGAN STRES DENGAN PERILAKU MAKAN PADA MAHASISWA
TINGKAT AKHIR YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI DI UNIVERSITAS
HKBP NOMMENSEN MEDAN"**

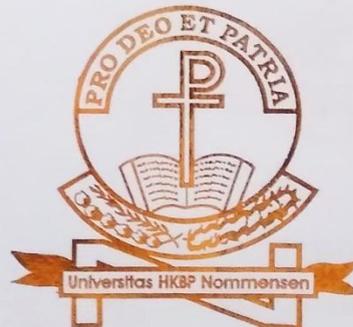
**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Universitas HKBP Nommensen Medan Guna
Memenuhi Persyaratan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi**

SKRIPSI

Disusun Oleh :

HERNIKA LUMBANTORUAN

NPM: 20900087



**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS HKBP NOMMENSEN**

MEDAN

2024

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi yang diajukan oleh:

Hernika Lumbantoruan

20900087

Telah Diperiksa Dan
Disetujui Untuk Diuji
Dalam Sidang Meja Hijau

Medan, 28 September 2024

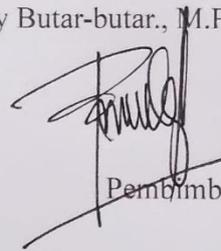
Komisi Pembimbing

Ervina M.R Siahaan., M.Psi., Psikolog

Freddy Butar-butur., M.Psi., Psikolog



Pembimbing I



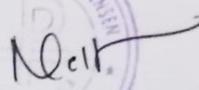
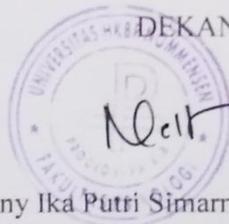
Pembimbing II

HUBUNGAN STRES DENGAN PERILAKU MAKAN PADA
MAHASISWA TINGKAT AKHIR YANG SEDANG
MENERJAKAN SKRIPSI DI UNIVERSITAS HKBP
NOMMENSEN MEDAN

Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji Skripsi
Fakultas Psikologi Universitas HKBP Nommensen Medan
Diterima Untuk Memenuhi Sebahagian Dan
Syarat-syarat Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Psikologi

Pada Tanggal:
28 September 2024

MENGESAHKAN
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS HKBP NOMMENSEN MEDAN

DEKAN,



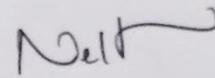
Dr. Nenny Ika Putri Simarmata, M.Psi, Psikolog

DEWAN PENGUJI

1. Dr. Nenny Ika Putri Simarmata, M.Psi, Psikolog

2. Nancy Naomi G.P Aritonang M.Psi, Psikolog

TANDA TANGAN





HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Judul Skripsi : HUBUNGAN STRES DENGAN PERILAKU MAKAN PADA
MAHASISWA TINGKAT AKHIR YANG SEDANG
MENERJAKAN SKRIPSI DI UNIVERSITAS HKBP
NOMMENSEN MEDAN

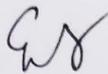
Nama : Hernika Lumbantoruan

NPM : 20900087

Dinyatakan Telah Memenuhi Syarat
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

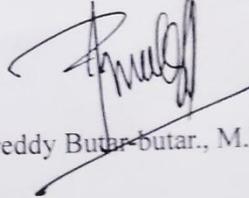
MENYETUJUI
KOMISI PEMBIMBING

Pembimbing I



Ervina M.R Siahaan., M.Psi., Psikolog

Pembimbing II



Freddy Butar-butar., M.Psi., Psikolog

MENGETAHUI
DEKAN FAKULTAS PSIKOLOGI



Dr. Nenny Ika Putri, M. Psi., Psikolog

Tanggal Lulus: 28 September 2024

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

“Seluruh tulisan didalam skripsi adalah asli dan bukan plagiat dan hasil karya milik orang lain. Penulis bersedia melepaskan gelar kesarjanaannya (S.Psi) jika dikemudian hari ditemukan melakukan tindakan plagiat.

Seluruh skripsi ini sepenuhnya menjadi tanggung jawab penulis”.



Hernika Lumbantoruan

**HUBUNGAN STRES DENGAN PERILAKU MAKAN PADA
MAHASISWA TINGKAT AKHIR YANG SEDANG
MENERJAKAN SKRIPSI DI UNIVERSITAS HKBP
NOMMENSEN MEDAN**

Oleh

Hernika Lumbantoruan 20900087

Fakultas Psikologi Universitas HKBP Nommensen Medan

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menemukan hubungan antara stress dengan perilaku makan pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas HKBP Nommensen Medan. Jenis penelitian menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan subjek penelitian berjumlah sebanyak 145 mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas HKBP Nommensen Medan. Berdasarkan uji korelasi menggunakan *Pearson Product Moment* diketahui penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikansi dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0.05$). dan penelitian ini juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara stres dengan perilaku makan mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi, yaitu $r = -0,747$. Artinya semakin tinggi tingkat stres maka semakin rendah perilaku makan demikian sebaliknya semakin rendah stres makan semakin tinggi perilaku makan.

Kata Kunci: stres, perilaku makan, mahasiswa, skripsi

Abstract

This research aims to examine the relationship between stress and eating behavior among final-year students working on their theses at HKBP Nommensen University in Medan. The study employs a quantitative research method, with a sample of 145 final-year students who are currently completing their theses at HKBP Nommensen University. Based on the Pearson Product Moment correlation test, the results show a significant relationship, with a p-value of 0.000 ($p < 0.05$). The study also reveals a negative correlation between stress and eating behavior, with $r = -0.747$. This indicates that as stress levels increase, eating behavior decreases, and conversely, as stress levels decrease, eating behavior increases.

Keywords: *Stress, eating behavior, students, thesis.*

RINGKASAN SKRIPSI

Hubungan Stres dengan Perilaku Makan pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Universitas HKBP Nommensen

Hernika Lumbantoruan¹, Ervina Marimbun Rosmaida Siahaan²

Fakultas Psikologi¹, Universitas HKBP Nommensen Medan²

hernika.lumbantoruan@student.uhn.ac.id,

ervinasiahaan@uhn.ac.id

PENDAHULUAN

Mahasiswa pada tahap semester akhir menghadapi tanggung jawab akademik yang kompleks, termasuk memilih topik penelitian, mengumpulkan data, menganalisis data, dan menyiapkan laporan skripsi. Menurut sebagian besar mahasiswa, skripsi merupakan sebuah tugas yang tentu tidak ringan. Banyak mahasiswa yang mengalami kesulitan ataupun masalah dalam proses penyusunan skripsi. Mereka merasa diberikan beban yang berat yang mengakibatkan kesulitan yang dirasakan berkembang menjadi stres dan hilangnya semangat sehingga mengakibatkan mahasiswa menunda-nunda untuk mengerjakan skripsi mereka. Stres merupakan suatu keadaan yang dialami manusia ketika ada sebuah ketidaksesuaian antara tuntutan-tuntutan yang diterima dan kemampuan untuk mengatasinya (Looker & Gregson, 2005).

Menurut Ismiati (2015) stres adalah suatu kondisi adanya tekanan fisik dan psikis akibat adanya tuntutan dalam diri dan lingkungan-lingkungan. Hal tersebut berarti bahwa individu dikatakan mengalami stress ketika mengalami suatu kondisi yang

mengakibatkan adanya tekanan didalam diri akibat dari tuntutan-tuntutan yang berasal dari dalam diri dan juga lingkungan. Dalam penelitian Ismiati (2015) menjelaskan bahwa penyebab stres mahasiswa yang sedang menyusun skripsi secara garis besar dapat dibagi dalam dua faktor, yaitu : faktor yang pertama adalah faktor internal, yang disebabkan karena ; pengalaman baru, manajemen waktu yang kurang baik, pesimis. Faktor yang kedua adalah faktor eksternal. Faktor luar yang menyebabkan mahasiswa stres dalam menyusun skripsi adalah sebagai berikut ; lingkungan tempat tinggal yang tidak nyaman, kurang tersedianya referensi atau buku yang terkait dengan penelitian, dan kesulitan menjumpai dosen pembimbing untuk konsultasi. Skripsi merupakan sebuah karya ilmiah yang ditulis oleh mahasiswa pada masa akhir studinya yang berupa hasil penelitian dan kajian kepustakaan terhadap suatu masalah yang dilakukan selama penelitian (Darmono & Hasan, 2002). Skripsi merupakan salah satu persyaratan yang wajib dilewati mahasiswa dalam merampungkan pendidikannya untuk menerima gelar sarjana. Mahasiswa yang menempuh pendidikan disebuah instansi atau perguruan tinggi dituntut untuk menyelesaikan masa studinya dalam jangka waktu yang telah ditentukan.

Selama menyusun skripsi, mahasiswa dilatih untuk melakukan serangkaian kegiatan ilmiah yang menguji suatu teori yang bersifat ilmiah dan dituntut untuk mencari solusi dalam menyelesaikan masalah dengan pola pikir yang kritis berdasarkan kajian kepustakaan (*critical thinking*) (Afryan, Saputra & Lisiswanti, 2019). Dalam kondisi seperti ini, dapat mengakibatkan munculnya stres sebagai respons alami terhadap tuntutan akademis yang tinggi. Banyak mahasiswa

semester akhir yang merasa terbebani dalam melakukan penyusunan skripsi dan menjadikan tuntutan itu sebagai beban bagi dirinya.

Kata stres berasal asal istilah latin “stringere”. berarti tekanan serta ketegangan. terdapat aneka macam macam faktor yang bisa mengakibatkan seseorang mengalami stres, yaitu 1) Stres fisik, contohnya kontraksi otot berlebihan, kerusakan otak dalam jangka panjang berpikir keras, dll; 2) Tekanan psikologis, misalnya persaingan yang terjadi antar rekan kerja, hubungan sosial, etika moral, dll; 3) Tekanan sosial ekonomi, misalnya hambatan ekonomi, rasisme, dll (Wirawan, 2012). Saat seorang sedang stres, mereka bisa mengalami ketegangan, ketidakmampuan berpikir rasional yang akan menyebabkan seorang menjadi mudah marah, sedih, cemas, bahkan dapat mengakibatkan depresi. Stres merupakan respons tubuh terhadap tekanan mental atau beban hidup. Stres dapat disebabkan oleh berbagai hal, termasuk masalah sosial, masalah emosional, akademik, dan keuangan dan mahasiswa merupakan kelompok umur tertentu yang banyak mengalami stres (Wijayanti, et al. 2019). Saat mengalami stres seseorang cenderung tidak selera makan atau sebaliknya akan makan berlebihan yang berdampak pada adanya perubahan status gizi (Nurkhopipah 2017).

Stres dapat juga memicu peningkatan tekanan darah, menurun atau semakin tinggi nafsu makan, serta menurunkan konsentrasi (Sumarna et al., 2018). Akibatnya, stres berpotensi mempengaruhi perilaku makan mahasiswa, baik dari segi pola makan, asupan gizi, maupun kecenderungan makan berlebihan atau sebaliknya yaitu kurangnya makanan yang dikonsumsi. Pada mahasiswa, padatnya kegiatan di kampus seperti pertemuan atau program spesifik di kampus, jadwal kuliah yg ketat,

serta jam kuliah kosong sebab ketidakhadiran dosen merupakan faktor-faktor yang mempengaruhi pola makan pada mahasiswa (Surjadi dkk., 2013).

Fenomena yang terjadi dikalangan mahasiswa di Indonesia, banyak mahasiswa yang melewatkan jam makan mereka hanya untuk mengerjakan skripsi, karena mereka sedang berada dalam tekanan mengerjakan skripsi tersebut mereka memilih untuk menunda makan bahkan ketika mereka sudah merasa lapar, namun memilih untuk menahan rasa lapar mereka. Hal tersebut akan mempengaruhi kesehatan tubuh mahasiswa. (Afryan 2019)

Stres ketika mengerjakan skripsi berdampak pada perilaku makan mahasiswa, dimana ketika mahasiswa stress dalam mengerjakan skripsi mereka akan melakukan *coping* salah satunya yaitu makan secara berlebih untuk mengatur suasana hati dan pikiran. Jenis makanan yang seringkali dikonsumsi para mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi umumnya kuliner cepat saji sebab bisa berhemat waktu serta makanan yang dijual di sekitar kampus karena dekat serta memiliki harga yang cukup lebih murah, bahkan mahasiswa dalam mengkonsumsi makanan tersebut dalam satu hari tidak cukup hanya sekali. Nyatanya, jenis makanan tersebut cenderung kurang sehat karena proses pembuatan serta bahan-bahan yg terkandung pada dalamnya. (Pujiati 2015).

Perilaku makan yang dilakukan sebagai respons terhadap sinyal dari dalam tubuh adalah kebiasaan makan yang baik dan sehat, perilaku makan sehat diterapkan berdasarkan sikap positif dan pengendalian diri terhadap makanan dan rasa lapar, akses terhadap makanan, dan keadaan psikologis (McGuire & Beerman, 2012).

(Van Strien, Fritjers, Bergers & Defares 1986) mengklasifikasikan perilaku makan menjadi tiga aspek antara lain, makan sebagai respon terhadap emosi negatif (*emotional eating*), makan karena dorongan yang timbul dari makanan itu sendiri (*external eating*), dan makan dengan porsi sedikit yang disebabkan oleh dorongan psikologis (*restrained eating*). Menurut Lazarevich, dkk., (2016), makanan dianggap sebagai bentuk atau kebiasaan alami yang dilakukan untuk kepuasan juga dapat mengurangi emosi negatif tanpa mencari alternatif lain. Sama seperti iklan makanan yang terlihat merangsang keinginan seseorang untuk makan, Perilaku makan dari dalam tubuh merangsang seseorang untuk makan tanpa merasa lapar di dalam tubuhnya (Fassah & Retnowati, 2014).

Menurut Mayo Clinis (2002), terdapat gangguan perilaku makan yang dapat dialami pada usia remaja hingga usia 20-an tahun, yaitu dapat berupa perilaku mengurangi makan hingga perilaku makan secara berlebihan.

METODE

Penelitian ini dilakukan dengan metode kuantitatif. Terdapat dua variabel yang diteliti dalam penelitian ini yaitu stress dan perilaku makan. Pada penelitian ini stress diukur dengan skala stres menggunakan aspek biologis, aspek psikologis yang terdiri dari gejala kognisi (pikiran), gejala emosi, dan gejala tingkah laku yang dikemukakan oleh Sarafino dan Smith (2012), untuk penelitian perilaku makan diukur dengan skala perilaku makan menggunakan aspek *emotional eating*, *external eating* dan *restrained eating* yang dikemukakan oleh (Van Strien, Fritjers,

Bergers & Defares 1986). Menurut Sugiyono, (2017) sampel ialah bagian dari populasi yang menjadi sumber data dalam penelitian, dimana populasi merupakan bagian dari jumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *simple random sampling*. Sampel ditentukan menggunakan G*Power dimana diperoleh 145 orang mahasiswa semester akhir yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas HKBP Nommensen Medan

Teknik pengumpulan data yang digunakan untuk memperoleh data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan skala psikologi dengan melakukan penyebaran kuesioner atau angket secara online. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala likert. Skala likert dalam pengukuran stres dan perilaku makan memiliki 2 pernyataan yaitu favorabel dan unfavorabel, dengan pilihan jawaban menggunakan skala likert yang terdiri dari empat pernyataan yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS). Adapun kriteria penilaiannya bergerak dari 4,3,2,1 untuk jawaban yang *Favorable* dan 1,,2,3,4 untuk jawaban *Unfavorable*.

Dalam mencari responden, peneliti menyebarkan kuesioner melalui media sosial, mengirim pesan ke beberapa group chat, dan meminta bantuan teman-teman peneliti untuk mengisi dan membagikan kuesioner. Penelitian ini dilakukan pada dewasa awal yang berada di Kota Medan. Analisis data yang penulis gunakan dalam penelitian ini adalah uji normalitas, uji linearitas dan uji hipotesis, data diolah dengan menggunakan program SPSS 20.0 for windows.

HASIL dan PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 25 Agustus 2024 sampai tanggal 05 September 2024 yang dilaksanakan secara online sampai semua data telah terkumpul, dan subjek yang dibutuhkan pada penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas HKBP Nommensen. Selanjutnya, peneliti melakukan analisis data namun sebelumnya peneliti terlebih dahulu mendeskripsikan responden penelitian berdasarkan jenis kelamin, usia, fakultas dan uang bulanan. Setelah itu dilakukan uji asumsi terhadap variabel stres dan variabel perilaku makan dengan melakukan uji normalitas, uji linearitas dan uji hipotesa.

Tabel 1. Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
Perempuan	97	66,9%
Laki-laki	48	33,1%
Jumlah	145	100%

Berdasarkan tabel jenis kelamin dapat dilihat bahwa sampel berjenis kelamin Perempuan berjumlah 97 orang (66,9%) dan sampel berjenis kelamin laki-laki berjumlah 48 orang (33,1%).

Tabel 2. Penyebaran Subjek berdasarkan Usia

Usia	Jumlah	Persentase
------	--------	------------

21	32	22,1%
22	66	45,5%
23	42	29,7%
24	4	2,8%
Jumlah	145	100%

Berdasarkan hasil usia, dapat dilihat bahwa sampel yang berusia 21 tahun berjumlah 32 orang (22,1%), usia 22 tahun berjumlah 66 orang (45,5%), usia 23 tahun berjumlah 42 orang (29,7%), usia 24 tahun berjumlah 4 orang (2,8%).

Tabel 3. Penyebaran Subjek berdasarkan Fakultas

Fakultas	Jumlah	Persentase
Bahasa dan Seni	9	6,2%
Ekonomi dan Bisnis	31	21,4%
Hukum	16	11%
Ilmu Sosial dan Politik	4	2,8%
Kedokteran	7	4,8%
Keguruan dan Ilmu Pendidikan	13	9%
Pertanian	11	7,6%
Peternakan	12	8,3%
Psikologi	31	21,4%
Teknik	11	7,6%
Jumlah	145	100%

Berdasarkan kategori Fakultas dapat dilihat bahwa subjek dengan Fakultas Bahasa dan Seni berjumlah 9 orang (6,2%), Fakultas Ekonomi dan Bisnis berjumlah 31 orang (21,4%), Fakultas Hukum berjumlah 16 orang (11%), Fakultas Ilmu Sosial

dan Politik berjumlah 4 orang (2,8%), Fakultas Kedokteran berjumlah 7 orang (4,8%), Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan berjumlah 13 orang (9,0%). Pertanian berjumlah 11 orang (7,6%), Fakultas Peternakan berjumlah 12 orang (8,3%), Fakultas Psikologi berjumlah 31 orang (21,4%), Fakultas Psikologi berjumlah 31 orang (21,4%), dan Fakultas Teknik berjumlah 11 orang (7,6%).

Tabel 4. Penyebaran Subjek berdasarkan Uang Bulanan

Uang Bulanan	Jumlah	Persentase
Dibawah Rp1.000.000	29	22,1%
Rp1.000.000-Rp2.000.000	84	29,7%
Diatas Rp2.000.000	32	2,8%
Jumlah	145	100%

Berdasarkan Uang Bulanan dapat dilihat bahwa subjek dengan Uang Bulanan dibawah Rp1.000.000 berjumlah 29 orang (20%), Uang Bulanan Rp1.000.000-Rp2.000.000 berjumlah 84 orang (57,9%), Uang Bulanan diatas Rp2.000.000 berjumlah 32 orang (22,1%)

Pada skala Stres jumlah item yang digunakan sebanyak 19 item dengan 4 pilihan jawaban. Nilai setiap pilihan adalah 1 sampai 4, sehingga skor minimum berjumlah 19 dan skor maksimum berjumlah 76. Berikut gambaran kategorisasi subjek pada skala Stres :

Tabel 5. Kategorisasi stres pada Subjek

Kategorisasi	orang	Persentasi
Tinggi	72	49,7 %
Sedang	56	38,6 %

Rendah	17	11,7%
Jumlah	145	100%

Berdasarkan kriteria kategorisasi variable stres diatas menunjukkan bahwa Stres pada kategori tinggi sebanyak 72 orang (49,7%), kategori sedang 56 orang (38,6%) dan rendah sebanyak 17 orang (11,7%).

Pada penelitian ini, untuk mengukur variable Perilaku Makan dengan menggunakan 17 Item. Nilai setiap jawaban memiliki rentang dari 1 sampai 4, sehingga skor minimum 17 dan skor maksimum 68. Skor Perilaku makan dapat dilihat pada tabel 6 berikut:

Tabel 6. Kategorisasi Perilaku Makan pada Subjek

Kategorisasi	orang	%
Tinggi	0	0%
Sedang	71	59,8%
Rendah	59	29,9%
Jumlah	145	100%

Berdasarkan kriteria kategorisasi perilaku makan diatas menunjukkan bahwa Perilaku Makan pada kategori tinggi sebanyak 0 orang (0%), kategori sedang 71 orang (54,6%) dan rendah sebanyak 59 orang (45,4%).

Uji Asumsi

1. Uji Normalitas

Dalam penelitian ini, uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data penelitian dari variable stres dengan perilaku makan terdistribusi normal atau tidak normal. Uji normalitas yang dilakukan

dengan menggunakan uji *one-sample Kolmogrov-Smirnov* dengan bantuan *SPSS for windows 20.0*. Kategori yang digunakan dalam uji normalitas ini adalah jika $p > 0.05$ maka data dikatakan normal dan sebaliknya jika $p < 0.05$, maka dikatakan tidak normal. Hasil uji normalitas pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 7. Uji Normalitas

Variabel	Sig (2 tailed)
Stres dan perilaku makan	0,07

Diketahui nilai signifikansi dari variabel *loneliness* dengan *quarter life crisis* 0,07 yang berarti $.0,07 > 0,05$, dapat disimpulkan bahwa data terdistribusi normal.

2. Uji Linearitas

Uji linieritas berguna untuk mengetahui linieritas hubungan antara variabel Stres dan perilaku makan. Uji linieritas dilakukan dengan melihat dari nilai linieritas F hitung lebih besar dibanding F tabel atau $p < 0,05$. Hasil uji linieritas dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 8. Uji Linieritas

Variabel	F	Sig
Stres dan perilaku makan	1,087	.362

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa nilai koefisien F = 1,087 dan signifikansi atau p yang diperoleh sebesar .362 atau $p > 0.05$ pada skala stres dan perilaku makan sehingga dapat di simpulkan bahwa kedua skala tersebut terdapat hubungan yang linear.

3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk menguji hubungan antara variabel X (stres) dengan variabel Y (Perilaku makan). Dalam penelitian ini, uji hipotesis menggunakan teknik analisis korelasi *Pearson Product Moment* dimana hasilnya dapat menunjukkan ada tidaknya hubungan antara kedua variabel. Adapun hasil uji hipotesis pada tabel berikut ini:

Tabel 9. Uji Hipotesis

Variabel	<i>Spearman Correlation</i>	Sig (2 tailed)	N
Stres dan perilaku makan	-0.747	0,000	145

Berdasarkan hasil tabel diatas, terdapat nilai signifikansi dari skala Stres dan perilaku makan memiliki nilai $r = -0.747$. oleh karena itu nilai sig $0.000 < 0.05$ maka artinya terdapat hubungan yang signifikansi antara variabel *Loneliness* dan *Quarter Life Crisis*, dengan demikian disampaikan bahwa hipotesis diterima.

Pembahasan

Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan antara Stres dengan Perilaku Makan pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas HKBP Nommensen. Berdasarkan hasil analisis data pada penelitian ini ditemukan terdapat hubungan antara Stres dengan Perilaku Makan pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan

skripsi di Universitas HKBP Nommensen. Berdasarkan teknik analisis korelasi *Pearson Product Moment* menemukan hasil bahwa terdapat hubungan yang negatif antara Stres dengan Perilaku Makan yaitu sebesar -0,747 dengan nilai sig = 0.000 ($p < 0.05$) hal ini menjelaskan bahwa hipotesis diterima, yakni adanya hubungan negatif antara Stres dengan Perilaku Makan pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas HKBP Nommensen. Dapat diartikan bahwa semakin tinggi stres maka semakin rendah perilaku makan pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas HKBP Nommensen. Sebaliknya semakin rendah stres, maka semakin tinggi juga perilakunya. Hal ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Fassah dan Retnowati (2014) bahwa stres memiliki hubungan dengan perilaku makan. Perilaku makan dijadikan sebagai perilaku yang dilakukan agar berkurangnya ketidaknyamanan yang dirasakan.

Stres merupakan suatu kondisi dimana beban yang dialami seseorang tidak seimbang dengan kemampuannya dalam menyelesaikan beban tersebut. Slamet dan Markam (dalam Rahmawan & Selviana, 2020). Dari hasil kategorisasi variabel stress berdasarkan hasil penelitian dengan 145 responden diketahui bahwa variabel stress berada pada kategorisasi tinggi sebesar 49,7% atau sebanyak 72 responden. Faktor penyebab stres dapat berbeda antara satu individu dengan individu lainnya. Faktor-faktor penyebab stres itu sendiri dapat dibagi menjadi faktor internal maupun faktor eksternal. Faktor internal ialah faktor yang muncul dari dalam diri individu itu sendiri yang dapat menimbulkan stres, misalnya seperti kondisi fisik, motivasi, tipe kepribadian masing-masing individu. Sesuatu yang memunculkan

stres tergantung bagaimana individu menyikapi dan menginterpretasikan suatu kejadian secara kognitif. Penilaian secara kognitif ialah gambaran interpretasi individu terhadap kejadian dalam hidup mereka sebagai sesuatu yang berbahaya, mengancam, dan keyakinan mereka dalam menghadapi kejadian tersebut secara efektif (Gamayanti et al., 2018). Faktor eksternal umumnya bersumber dari luar individu seperti keluarga, pekerjaan, fasilitas, lingkungan, dosen, dan lain-lain (Sutjiato et al., 2015). Lingkungan merupakan salah satu sumber stres pada individu. Berubahnya lingkungan seperti kelahiran anak, kematian pasangan, perceraian, serta hubungan interpersonal dengan orang-orang yang ada di sekitar dapat menimbulkan stres (Gamayanti et al., 2018). Tingkat stres responden dapat berbeda tergantung penyebab stressor dan durasi paparan stressor berlangsung. Semakin lama responden terpapar oleh stressor maka semakin berat stres yang dialami (Oken et al., 2015).

Perilaku makan adalah tindakan dari individu dalam merespon makanan yang dapat dipengaruhi persepsi, perasaan, pengetahuan serta sikap mengenai makanan tersebut. Secara umum, penyebabnya terjadi karena perilaku negatif seperti ketidakaturan pola makan dari pemikiran tentang makanan dan berat badan. Akan tetapi, hal ini terkait juga dengan kontrol perasaan dan emosi terhadap makanan (Pieter et al., 2011). Hasil data menunjukkan bahwa mayoritas responden mempunyai perilaku makan pada kategorisasi sedang mengarah ke rendah yaitu sebanyak 71 responden (54,6%). Hal ini sejalan dengan penelitian Sonya (2019) yang menunjukkan bahwa dari 60 mahasiswa yang diteliti, terdapat 35 mahasiswa (58,3%) dengan perilaku makan yang cenderung menghindari makanan dan 25

mahasiswa (41,7%) dengan perilaku makan yang cenderung mendekati makanan. Data tersebut menggambarkan bahwa mayoritas mahasiswa S1 angkatan 2019 dan 2020 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga memiliki perilaku makan yang cenderung menghindari makanan. Hal ini juga sejalan dengan penelitian Hal ini yang dilakukan oleh Khoiroh (2022) dimana 58,3%% responden memiliki perilaku makan yang kurang baik dan penelitian yang dilakukan oleh Pujiati dkk (2015) menyatakan bahwa mayoritas perilaku makan remaja tidak baik sebanyak 37 remaja (60,9%) dari 62 sampel. Hal ini menunjukkan bahwa responden memiliki minat makan yang rendah.

Menurut Snooks dalam (Andarini, 2013), perilaku makan mahasiswa ini dipengaruhi oleh beberapa faktor internal dan eksternal. Faktor internal dipicu oleh faktor fisiologis berupa rasa lapar, kenyang, dan faktor psikologis yaitu dilihat dari selera makan, emosi (suasana hati, stres), dan tipe kepribadian. Selera makan seseorang dapat dipengaruhi oleh kondisi psikologis. Misalnya, saat seseorang merasa cemas atau depresi, nafsu makan bisa menurun atau, sebaliknya, meningkat secara drastis. Kondisi mental tertentu dapat membuat seseorang kehilangan minat pada makanan, sementara beberapa individu mungkin menggunakan makanan sebagai pelarian dari perasaan yang tidak nyaman. Emosi seperti stres, marah, atau sedih sering kali memengaruhi cara seseorang mengatur pola makan. Stres, misalnya, dapat memicu peningkatan atau penurunan selera makan, tergantung pada individu. Stres bisa memicu makan berlebihan sebagai cara untuk meredakan tekanan emosi. Sebaliknya, perasaan positif atau kebahagiaan juga dapat memicu perubahan pola makan, misalnya makan lebih banyak saat merayakan suatu hal.

Tipe kepribadian juga turut menentukan bagaimana seseorang menghadapi makanan dan pola makannya. Orang dengan kepribadian yang lebih cenderung impulsif mungkin lebih sering terlibat dalam perilaku makan emosional atau makan berlebihan sebagai respons terhadap godaan. Sementara individu yang lebih terorganisir dan cenderung perfeksionis mungkin lebih ketat dalam mengontrol pola makan mereka.

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, yaitu hubungan stress dengan perilaku makan pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas HKBP Nommensen maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara stres dengan perilaku makan pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas HKBP Nommensen. Adapun hasil perhitungan yang dilakukan dengan diperoleh nilai koefisien korelasi $r = -0,747$ dengan taraf signifikan sebesar 0,000 yang artinya hipotesis diterima pada penelitian ini bahwa adanya hubungan antara stress dengan perilaku makan pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi.

Stres makan dalam penelitian ini, berdasarkan hasil analisis didapatkan bahwa perilaku makan didominasi dengan kategori tinggi, dalam data penelitian terdapat empat aspek stres yaitu aspek biologis, aspek psikologis yang dibagi menjadi tiga aspek yaitu gejala kognisi (pikiran), gejala emosi dan gejala tingkah laku, dan didapatkan bahwa aspek gejala emosi menjadi aspek yang paling banyak

dimiliki oleh responden, kemudian berikutnya aspek yang paling banyak dimiliki oleh responden adalah gejala kognisi (pikiran) dan untuk aspek biologis dan aspek gejala tingkah laku memiliki nilai yang sama.

Perilaku makan dalam penelitian ini, berdasarkan hasil analisis didapatkan bahwa perilaku makan didominasi dengan kategori sedang. Jika dilihat dari hasil data, dalam penelitian terdapat tiga aspek perilaku makan yaitu *emotional eating*, *external eating* dan *restrain eating* dimana didapatkan bahwa *restrain eating* adalah salah satu aspek perilaku makan yang paling banyak dipenuhi dan dimiliki oleh responden dalam penelitian ini meskipun masih didominasi dalam kategori sedang, kemudian aspek *emotional eating* dan yang terakhir yaitu aspek *external eating*.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan Kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat-Nya dan segala kasih karunia, penyertaan dan kesehatan yang senantiasa Tuhan berikan kepada penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Hubungan Stres dengan Perilaku Makan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Universitas HKBP Nommensen Medan”.

Penulis menyadari bahwa penelitian ini masih banyak kekurangan baik dalam segi analisis, penulisan dan lain-lain, hal tersebut disadari karena keterbatasan kemampuan dan pengetahuan yang dimiliki penulis. Besar harapan penulis semoga skripsi ini bermanfaat khususnya bagi penulis dan bagi pihak lain pada umumnya. Dalam penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan pelajaran, dukungan, motivasi dan bantuan berupa bimbingan yang sangat berharga dari berbagai pihak mulai dari pelaksanaan hingga penyusunan laporan skripsi ini. Maka dengan segala syukur penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Tuhan Yesus Kristus yang senantiasa memberkati dan memberi kekuatan dan kemampuan penulis dalam proses penyusunan skripsi ini sampai selesai
2. Ibu Dr. Nenny Ika Putri Simarmata, M.Psi., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas HKBP Nommensen.
3. Ibu Ervina M.R Siahaan selaku dosen pembimbing yang telah memberikan pengarahan, bimbingan serta dukungan yang sangat

berarti kepada penulis dengan penuh kesabaran dan tanggung jawab dalam penyusunan proposal ini.

4. Ibu Ervina M. R Siahaan, M.Psi., Psikolog selaku dosen wali yang telah membimbing selama perkuliahan dari awal hingga akhir.
5. Seluruh dosen Fakultas Psikologi Universitas HKBP Nommensen Medan yang telah memberikan berbagai ilmu dan pengalaman kepada penulis yang sangat bermanfaat untuk kini dan nanti.
6. Staff pegawai Fakultas Psikologi Universitas HKBP Nommensen yang telah memberikan kemudahan dalam proses administrasi hingga skripsi ini selesai.
7. Teristimewa kepada kedua orang tua penulis, Ayah tercinta Rinto Lumbantoruan dan Ibu tercinta Rusmina Siahaan yang selalu menjadi penyemangat penulis dan sandaran terkuat dari kerasnya dunia, yang selalu mendoakan dan selalu mendukung penulis dalam situasi apapun, dan tentunya membiayai semua kebutuhan penulis.
8. Buat abang dan kakak yang penulis sayangi Herbin, Deniati, Elida, Nora dan Loris yang selalu memotivasi penulis untuk tetap berjuang mendapatkan gelar ini dan yang mendukung penulis selama proses perkuliahan.
9. Teman-temanku tercinta Mutiara, Jessi, Monika, Tanasya, dan Miranda yang membantu penulis dalam proses pengerjaan skripsi ini hingga selesai. Terimakasih sudah jadi teman, sahabat sekaligus saudara yang baik dan pengertian bagi penulis. Terimakasih karena

udah selalu menjadi pendengar yang baik atas segala masalah yang dihadapi penulis. Terimakasih karena udah ngeyakinin penulis bahwa penulis bisa sampai di tahap ini.

10. Untuk Elsa Berutu, terimakasih karena telah menjadi tempat keluh kesah dan menjadi teman menanggapi skripsi.
11. Terakhir, terimakasih untuk diri sendiri Hernika Lumbantoruan karena sudah berjuang sejauh ini. Terimakasih karena sudah bertahan dan selalu sabar dari banyaknya tekanan dan juga masalah selama skripsian ini. Akhirnya air mata itu terbayar juga dengan pencapaian ini. Sekali lagi terimakasih buat segala usaha yang telah kamu lakukan, kamu hebat kamu kuat😊.

Medan, September 2024

Hernika Lumbantoruan

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	xxv
DAFTAR ISI.....	xxviii
DAFTAR TABEL.....	xxx
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Rumusan Masalah.....	9
1.3. Tujuan Penelitian.....	9
1.4. Manfaat Penelitian.....	9
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	9
1.4.2 Manfaat Praktis.....	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	11
2.1 Perilaku Makan.....	11
2.1.1 Pengertian Perilaku Makan.....	11
2.1.2 Faktor-Faktor Perilaku Makan.....	13
2.1.3 Aspek- Aspek Perilaku Makan.....	19
2.2 Stres.....	20
2.2.1 Defenisi Stres.....	20
2.2.2 Faktor-Faktor Stres.....	22
2.2.3 Aspek- Aspek Stres.....	23
2.3 Kerangka Konseptual.....	25
2.4 Hipotesis.....	27
BAB III METODE PENELITIAN.....	28
3.1 Identifikasi Variabel Penelitian.....	28
3.2 Defenisi Operasional Variabel Penelitian.....	28
3.2.1 Perilaku Makan.....	28
3.2.2 Stres.....	29
3.3 Subjek Penelitian.....	29
3.4 Populasi dan Sampel.....	30
3.4.1 Populasi.....	30
3.4.2 Sampel.....	30
3.5 Teknik Pengumpulan Data.....	31
3.6 Prosedur Penelitian.....	32
3.6.1 Pembuatan Alat Ukur.....	33
3.6.2 Uji Coba Alat Ukur.....	34
3.6.3 Revisi Alat Ukur.....	35
3.7 Analisis Data.....	36
3.7.1 Uji Asumsi.....	36
3.7.2 Uji Hipotesa.....	37
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	38
4.1 Gambaran Subjek Penelitian.....	38
4.1.1 Gambaran subjek penelitian berdasarkan jenis kelamin....	38
4.1.2 Gambaran subjek penelitian berdasarkan usia.....	39
4.1.3 Gambaran subjek berdasarkan fakultas.....	39
4.1.4 Gambaran subjek berdasarkan uang bulanan.....	40

4.2 Hasil Penelitian...	41
4.2.1 Deskripsi hasil penelitian...	41
4.2.2 Deskripsi skor Stres dan Perilaku Makan...	42
4.2.3 Deskripsi Skor Stres...	43
4.2.4 Deskripsi Variabel Perilaku Makan...	50
4.3 Uji Asumsi.....	59
4.3.1 Uji Normalitas...	59
4.3.2 Uji Linearitas.....	60
4.3.3 Uji Hipotesa	61
4.4 Pembahasan.....	62
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	72
5.1 Kesimpulan...	72
5.2 Saran.....	73
DAFTAR PUSTAKA	75
LAMPIRAN.....	80

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Sampel.....	30
Tabel 3. 2 Kriteria Penilaian Skala Likert Stres.....	32
Tabel 3. 3 Kriteria Penilaian Skala Likert Perilaku Makan	32
Tabel 3. 4 Blue Print Skala Stres Sebelum Uji Coba.....	33
Tabel 3. 5 Blue Print Skala Perilaku Makan Sebelum Uji Coba.....	34
Tabel 3. 6 Blue Print Setelah Uji Coba Skala Stres	35
Tabel 3. 7 Blue Print Setelah Uji Coba Skala Perilaku Makan.....	35
Tabel 4. 1 Penyebaran Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin	38
Tabel 4. 2 Penyebaran Subjek Berdasarkan Usia.....	39
Tabel 4. 3 Penyebaran Subjek Berdasarkan Fakultas	40
Tabel 4. 4 Penyebaran Subjek Berdasarkan Uang Bulanan.....	40
Tabel 4. 5 Perbandingan Data Empirik Dan Hipotetik	41
Tabel 4. 6 Kategorisasi Variabel.....	42
Tabel 4. 7 Kategorisasi Variabel Stres	43
Tabel 4. 8 Kategorisasi Stres Berdasarkan Jenis Kelamin	43
Tabel 4. 9 Kategorisasi Stres Berdasarkan Usia	44
Tabel 4. 10 Kategorisasi Stres Berdasarkan Fakultas	46
Tabel 4. 11 Kategorisasi Stres Berdasarkan Uang Bulanan.....	49
Tabel 4. 12 Kategorisasi Variabel Perilaku Makan	50
Tabel 4. 13 Kategorisasi Perilaku Makan Berdasarkan Jenis Kelamin	51
Tabel 4. 14 Kategorisasi Perilaku Makan Berdasarkan Usia.....	52
Tabel 4. 15 Kategorisasi Perilaku Makan Berdasarkan Fakultas.....	53
Tabel 4. 16 Kategorisasi Perilaku Makan Berdasarkan Uang Bulanan	56
Tabel 4. 17 Kategori Data Subjek Variabel Stres Berdasarkan Aspek-Aspek.....	58
Tabel 4. 18 Kategori Data Subjek Variabel Perilaku Makan Berdasarkan Aspek-Aspek	59
Tabel 4. 19 Hasil Uji Normalitas	60
Tabel 4. 20 Hasil Uji Linearitas	60
Tabel 4. 21 Hasil Uji Hipotesa.....	61

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Telaah Literatur	80
Lampiran 2 Uji Coba Alat Ukur Item Skala Alat Ukur Stres.....	99
Lampiran 3 Uji Coba Alat Ukur Item Skala Alat Ukur Perilaku Makan	101
Lampiran 4 Data Mentah Uji Coba Skala Stres Dan Perilaku Makan.....	103
Lampiran 5 Hasil Uji Coba Alat Ukur Variabel Stres.....	104
Lampiran 6 Hasil Uji Coba Alat Ukur Variabel Perilaku Makan.....	106
Lampiran 7 Item Skala Penelitian Variabel Stres	107
Lampiran 8 Item Skala Penelitian Variabel Perilaku Makan	109
Lampiran 9 Data Subjek Penelitian Skala Stres dan Skala Perilaku Makan.....	111
Lampiran 10 Hasil Uji Normalitas, Uji Linearitas dan Uji Hipotesa.....	112

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Mahasiswa pada tahap semester akhir menghadapi tanggung jawab akademik yang kompleks, termasuk memilih topik penelitian, mengumpulkan data, menganalisis data, dan menyiapkan laporan skripsi. Menurut sebagian besar mahasiswa, skripsi merupakan sebuah tugas yang tentu tidak ringan. Banyak mahasiswa yang mengalami kesulitan ataupun masalah dalam proses penyusunan skripsi. Mereka merasa diberikan beban yang berat yang mengakibatkan kesulitan yang dirasakan berkembang menjadi stres dan hilangnya semangat sehingga mengakibatkan mahasiswa menunda-nunda untuk mengerjakan skripsi mereka. Stres merupakan suatu keadaan yang dialami manusia ketika ada sebuah ketidaksesuaian antara tuntutan-tuntutan yang diterima dan kemampuan untuk mengatasinya (Looker & Gregson, 2005).

Menurut Ismiati (2015) stres adalah suatu kondisi adanya tekanan fisik dan psikis akibat adanya tuntutan dalam diri dan lingkungan-lingkungan. Hal tersebut berarti bahwa individu dikatakan mengalami stress ketika mengalami suatu kondisi yang mengakibatkan adanya tekanan didalam diri akibat dari tuntutan-tuntutan yang berasal dari dalam diri dan juga lingkungan. Dalam penelitian Ismiati (2015) menjelaskan bahwa penyebab stres mahasiswa yang sedang menyusun skripsi secara garis besar dapat dibagi dalam dua faktor, yaitu : faktor yang pertama adalah faktor internal, yang disebabkan karena ; pengalaman baru, manajemen waktu yang kurang baik, pesimis. Faktor yang kedua adalah faktor eksternal. Faktor luar yang

menyebabkan mahasiswa stres dalam menyusun skripsi adalah sebagai berikut ; lingkungan tempat tinggal yang tidak nyaman, kurang tersedianya referensi atau buku yang terkait dengan penelitian, dan kesulitan menjumpai dosen pembimbing untuk konsultasi. Skripsi merupakan sebuah karya ilmiah yang ditulis oleh mahasiswa pada masa akhir studinya yang berupa hasil penelitian dan kajian kepustakaan terhadap suatu masalah yang dilakukan selama penelitian (Darmono & Hasan, 2002). Skripsi merupakan salah satu persyaratan yang wajib dilewati mahasiswa dalam merampungkan pendidikannya untuk menerima gelar sarjana. Mahasiswa yang menempuh pendidikan di sebuah instansi atau perguruan tinggi dituntut untuk menyelesaikan masa studinya dalam jangka waktu yang telah ditentukan.

Selama menyusun skripsi, mahasiswa dilatih untuk melakukan serangkaian kegiatan ilmiah yang menguji suatu teori yang bersifat ilmiah dan dituntut untuk mencari solusi dalam menyelesaikan masalah dengan pola pikir yang kritis berdasarkan kajian kepustakaan (*critical thinking*) (Afryan, Saputra & Lisiswanti, 2019). Dalam kondisi seperti ini, dapat mengakibatkan munculnya stres sebagai respons alami terhadap tuntutan akademis yang tinggi. Banyak mahasiswa semester akhir yang merasa terbebani dalam melakukan penyusunan skripsi dan menjadikan tuntutan itu sebagai beban bagi dirinya.

Kata stres berasal dari istilah latin “stringere”. berarti tekanan serta ketegangan. terdapat aneka macam faktor yang bisa mengakibatkan seseorang mengalami stres, yaitu 1) Stres fisik, contohnya kontraksi otot berlebihan, kerusakan otak dalam jangka panjang berpikir keras, dll; 2) Tekanan

psikologis, misalnya persaingan yang terjadi antar rekan kerja, hubungan sosial, etika moral, dll; 3) Tekanan sosial ekonomi, misalnya hambatan ekonomi, rasisme, dll (Wirawan, 2012). Saat seorang sedang stres, mereka bisa mengalami ketegangan, ketidakmampuan berpikir rasional yang akan menyebabkan seorang menjadi mudah marah, sedih, cemas, bahkan dapat mengakibatkan depresi. Stres merupakan respons tubuh terhadap tekanan mental atau beban hidup. Stres dapat disebabkan oleh berbagai hal, termasuk masalah sosial, masalah emosional, akademik, dan keuangan dan mahasiswa merupakan kelompok umur tertentu yang banyak mengalami stres (Wijayanti, et al. 2019). Saat mengalami stres seseorang cenderung tidak selera makan atau sebaliknya akan makan berlebihan yang berdampak pada adanya perubahan status gizi (Nurkhopipah 2017).

Stres dapat juga memicu peningkatan tekanan darah, menurun atau semakin tinggi nafsu makan, serta menurunkan konsentrasi (Sumarna et al., 2018). Akibatnya, stres berpotensi mempengaruhi perilaku makan mahasiswa, baik dari segi pola makan, asupan gizi, maupun kecenderungan makan berlebihan atau sebaliknya yaitu kurangnya makanan yang dikonsumsi. Pada mahasiswa, padatnya kegiatan di kampus seperti pertemuan atau program spesifik di kampus, jadwal kuliah yg ketat, serta jam kuliah kosong sebab ketidakhadiran dosen merupakan faktor-faktor yang mempengaruhi pola makan pada mahasiswa (Surjadi dkk., 2013).

Fenomena yang terjadi dikalangan mahasiswa di Indonesia, banyak mahasiswa yang melewatkan jam makan mereka hanya untuk mengerjakan skripsi, karena mereka sedang berada dalam tekanan mengerjakan skripsi tersebut mereka

memilih untuk menunda makan bahkan ketika mereka sudah merasa lapar, namun memilih untuk menahan rasa lapar mereka. Hal tersebut akan mempengaruhi kesehatan tubuh mahasiswa. (Afryan 2019)

Stres ketika mengerjakan skripsi berdampak pada perilaku makan mahasiswa, dimana ketika mahasiswa stress dalam mengerjakan skripsi mereka akan melakukan *coping* salah satunya yaitu makan secara berlebih untuk mengatur suasana hati dan pikiran. Jenis makanan yang seringkali dikonsumsi para mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi umumnya kuliner cepat saji sebab bisa berhemat waktu serta makanan yang dijual di sekitar kampus karena dekat serta memiliki harga yang cukup lebih murah, bahkan mahasiswa dalam mengkonsumsi makanan tersebut dalam satu hari tidak cukup hanya sekali. Nyatanya, jenis makanan tersebut cenderung kurang sehat karena proses pembuatan serta bahan-bahan yg terkandung pada dalamnya. (Pujiati 2015).

Perilaku makan merupakan salah satu cara kelangsungan hidup manusia. Kebiasaan perilaku makan dibedakan menjadi kebiasaan makan sehat dan kebiasaan makan tidak sehat (Andarini, 2013). Perilaku makan yang dilakukan sebagai respons terhadap sinyal dari dalam tubuh adalah kebiasaan makan yang baik dan sehat, perilaku makan sehat diterapkan berdasarkan sikap positif dan pengendalian diri terhadap makanan dan rasa lapar, akses terhadap makanan, dan keadaan psikologis (McGuire & Beerman, 2012) .). Perilaku makan yang baik adalah perilaku konsumsi makanan sehari-hari yang memenuhi kebutuhan gizi setiap individu untuk hidup sehat dan produktif. (Bobak, 2005). Menurut Pereira dan Alvarenga (2007), Perilaku makan yang buruk adalah perilaku makan yang

terjadi sebagai respons terhadap emosi negatif seperti gangguan emosi dan stres. Van Strien, Fritjers, Bergers & Defares (1986) mengklasifikasikan perilaku makan menjadi tiga aspek antara lain, makan sebagai respon terhadap emosi negatif (*emotional eating*), makan karena dorongan yang timbul dari makanan itu sendiri (*external eating*), dan makan dengan porsi sedikit yang disebabkan oleh dorongan psikologis (*restrained eating*). Menurut Lazarevich, dkk., (2016), makanan dianggap sebagai bentuk atau kebiasaan alami yang dilakukan untuk kepuasan juga dapat mengurangi emosi negatif tanpa mencari alternatif lain. Sama seperti iklan makanan yang terlihat merangsang keinginan seseorang untuk makan, Perilaku makan dari dalam tubuh merangsang seseorang untuk makan tanpa merasa lapar di dalam tubuhnya (Fassah & Retnowati, 2014).

Menurut Mayo Clinis (2002), terdapat gangguan perilaku makan yang dapat dialami pada usia remaja hingga usia 20-an tahun, yaitu dapat berupa perilaku mengurangi makan hingga perilaku makan secara berlebihan. Perilaku makan berlebihan mengakibatkan gangguan berat badan seperti obesitas sedangkan perilaku mengurangi makan dapat menurunkan berat badan sehingga kurangnya nutrisi yang diperlukan tubuh.

Wansink (2006) melakukan penelitian dan menemukan bahwa iklan makanan dari media digital dan sosial mempengaruhi 70% orang untuk mengonsumsi makanan yang dilihatnya. Namun kenyataannya tidak semua mahasiswa mampu menerapkan perilaku makan sehat yang dibutuhkan tubuh. Banyak mahasiswa terutama mahasiswa semester akhir yang sedang mengerjakan skripsi tidak memperhatikan dan tidak mengatur perilaku makan yang mereka

terapkan dalam kehidupan sehari-hari. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Tamrin (2021) yang berjudul “Pengaruh Stres Akademik Terhadap Perilaku Makan Pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Kota Makassar” diperoleh data yaitu dari 405 responden, hasilnya menunjukkan bahwa ada sebanyak 24 orang atau 5.92% yang memiliki tingkat Perilaku Makan yang sangat tinggi, ada sebanyak 87 orang atau 21.48% dari partisipan yang memiliki tingkat Perilaku Makan yang tinggi, dan ada sebanyak 171 orang atau 42.22% partisipan dengan tingkat Perilaku Makan sedang. Selanjutnya, pada partisipan yang memiliki Tingkat Perilaku Makan yang rendah sebesar 23.95% atau 97 orang dan yang terakhir yaitu pada partisipan dengan tingkat Perilaku Makan sangat rendah sebanyak 26 orang atau sebesar 6.42%.

Penelitian yang dilakukan oleh Khairiyah (2016) mengenai pola makan pada mahasiswa menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki perilaku makan yang kurang baik, yaitu sebanyak 59,5%. Hal ini berarti sebagian besar mahasiswa cenderung memiliki pola makan yang tidak teratur atau tidak sehat, seperti sering melewatkan waktu makan, mengonsumsi makanan dalam porsi yang kurang, atau memilih makanan yang rendah nutrisi. Sebanyak 29,8% mahasiswa memiliki perilaku makan yang cukup baik, dengan pola makan yang lebih teratur dan pilihan makanan yang lebih sehat dibandingkan kelompok pertama, meskipun masih belum ideal. Hanya 10,6% dari mahasiswa yang memiliki perilaku makan yang tinggi, yang berarti mereka secara konsisten menjaga pola makan yang seimbang dan mengonsumsi makanan yang bergizi sesuai kebutuhan tubuh. Hasil ini menunjukkan bahwa hanya sedikit mahasiswa yang memiliki kebiasaan makan

yang benar-benar sehat. Banyaknya stressor dan tuntutan tugas akhir yg dihadapi membentuk mahasiswa rentan mengalami stress, sebagai akibatnya dapat menyebabkan perilaku makan menjadi tidak sehat. Saat ini, kebiasaan mengkonsumsi makanan sehat telah berubah akibat perkembangan ekonomi dan teknologi yang begitu pesat.

Berikut hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti terhadap mahasiswa yang mengalami stress saat mengerjakan skripsi yang berdampak pada perilaku makan mereka :

“Mengerjakan skripsi itu buat stress, karena bagiku ngerjainnya sulit, belum lagi kita udah susah-susah ngerjainnya tapi harus revisi beberapa kali, kita udah ngerjain sesuai arahan dosen pembimbing, tapi masih ada aja yang kurang atau salah, belum lagi waktu revisi mepet banget sama jadwal bimbingan pastinya aku harus ekstra ngerjain skripsi ku, makanya kalau ngerjain skripsi aku sering lewatin makan gitu, kadang ngga sarapan, kadang makan siang yang aku lewatkan, demi ngerjain skripsi ini, soalnya kalo revisian belum siap padahal mau bimbingan, aku ngga bakalan selera makan.

(MM, 24 Januari 2024)

“Kalau ngerjain skripsi aku pasti stress, banyak yang mau dikerjain soalnya, apalagi nyari jurnal-jurnal penelitian gitu, apalagi nyari responden buat diwawancarai susah banget, jadi aku harus nanyanya temanku dulu ada ngga kenalan mereka yang mengalami keadaan sesuai judulku ini, makanya kalau ngerjain skripsi itu stress banget, kalau stress aku jadi lebih banyak makan, tapi aku banyak makan jajan gitu sih, bukan makan nasi.

(MEL, 25 Januari 2024)

Selama mengerjakan skripsi lumayan berat sih sama ku, karena harus bimbingan terus-menerus dan ngerjain revisian yang berulang kali apalagi orangtua nelfon nanyain tentang perkembangan skripsi sudah sampai mana, apalagi waktu ditanya kapan wisuda, padahal sempro juga belum makanya itu buat stress banget, jadi untuk pengalihan stress mengerjakan skripsi ini, aku

biasanya makan sih, terutama cemilan, biasanya aku ngerjain skripsi sambil ngemil.

(TM 28 Januari 2024)

Ngerjakan skripsi mengurus energi banget sih, soalnya ngerjainnya harus benar-benar fokus, apalagi nyari jurnal-jurnal terus setelah dapat, harus baca isi keseluruhan jurnalnya, kalo ngutip kalimat harus paraphrase lagi, udah itu revisi lagi jadi ngerjain skripsi itu stress banget, makanya makan pun jadi malas, soalnya kepikiran skripsi terus, apalagi liat teman-teman udah pada semprom jadi makin stress, aku pernah ngga makan seharian cuman ngerjain revisian, soalnya aku coba makan nasi, aku malah mual pengen muntah, jadi aku cuman makan cemilan aja, jadi sampai sekarang kalau ngerjain skripsi aku itu pasti sediain cemilan dulu baru ngerjain skripsi.

(IN 28 Januari 2024)

Skripsian buat stress udah pasti sih, apalagi kalo revisi mulu, bimbingan bukan buat makin paham, malah makin buat bingung, jadi yah stress lah, belum lagi ngga ada niat buat ngerjain revisian, tapi tetap kepikiran sama skripsi, terus kadang buka laptop tapi ngga tau mau ngetik apalagi di skripsi. Makanya karna kebanyakan stress jadi malas banget buat masak, jadi aku biasanya jadi beli jajanan aja daripada masak atau makan nasi, kalo pengen makan nasi, aku biasanya jadi beli juga, tapi aku ngga pernah makan nasi 3 kali sehari, 2 kali sehari juga jarang, keseringan aku jadi beli jajanan, kadang juga ngga jajan ku tahan aja lapar, soalnya malas keluar kost, mending ngerjain revisian dulu.

(JL 29 Januari 2024)

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti terhadap mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dapat disimpulkan bahwa, mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi sering mengalami stress sehingga berdampak pada perilaku makan mahasiswa, dimana ketika stress mahasiswa cenderung melewatkan makan ataupun sebaliknya yaitu makan berlebih, namun makan makanan yang kurang sehat seperti cemilan atau jajanan.

Dari keterangan di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian untuk melihat “Hubungan Stres dengan Perilaku Makan pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Sedang Mengerjakan Skripsi.”

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka penulis dapat merumuskan masalah sebagai berikut “Apakah ada hubungan stres dan pola makan pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi ?

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan stres dengan perilaku makan pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan masukan dan memberi informasi dan juga gambaran tentang perilaku makan yang tidak sehat dan teratur sehingga dapat menambah wawasan, ilmu pengetahuan, dan perilaku hidup sehat terutama bagi mahasiswa semester akhir yang sedang mengerjakan skripsi

1.4.2 Manfaat Praktis

- a. Manfaat penelitian ini bagi siswa, diharapkan mampu memahami bagaimana hubungan stres dan pola makan pada mahasiswa semester akhir yang sedang mengerjakan skripsi
- b. Manfaat bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat menjadi referensi khususnya dalam meneliti hubungan stress dan pola makan.

c. Bagi Fakultas, penelitian ini diharapkan bisa menjadi bahan ajar dan sebagai referensi dengan topik yang sama yaitu stres dan perilaku makan.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Perilaku Makan

2.1.1 Pengertian Perilaku Makan

Fassah dan Retnowati (2014) menjelaskan bahwa perilaku makan mencakup keputusan-keputusan yang telah dimulai sejak masa kecil, termasuk kapan, apa, bagaimana, berapa banyak, di mana, dan dengan siapa akan makan. Seringkali, dalam proses pengambilan keputusan terkait makanan, pertimbangan utama adalah tempat makan dan jenis makanan yang akan dikonsumsi.

Perilaku makan adalah tindakan dari individu dalam merespon makanan yang dapat dipengaruhi persepsi, perasaan, pengetahuan serta sikap mengenai makanan tersebut. Secara umum, penyebabnya terjadi karena perilaku negatif seperti ketidakaturan pola makan dari pemikiran tentang makanan dan berat badan. Akan tetapi, hal ini terkait juga dengan kontrol perasaan dan emosi terhadap makanan (Pieter et al., 2011). Perilaku makan dapat dipengaruhi oleh banyak faktor seperti kekhawatiran bentuk tubuh, stres, pengetahuan gizi, dan pola makan. Perilaku makan berisiko dapat mengakibatkan status gizi kurang, serta masalah kesehatan fisik maupun psikososial lainnya (Jong, 2018).

Perilaku makan merupakan sebuah kondisi gambaran perilaku seseorang terhadap tata krama makan, frekuensi makan, pola makan, kesukaan makan serta pemilihan makanan (Sari, 2008). Perilaku makan baik

ialah perilaku mengkonsumsi makanan setiap hari sesuai dengan kebutuhan gizi masing-masing individu untuk hidup sehat dan produktif. Sedangkan perilaku makan tidak baik ialah perilaku konsumsi makan yang tidak memenuhi kebutuhan zat-zat gizi esensial yang diperlukan metabolisme tubuh. Perilaku makan yang tidak baik dapat berakibat buruk pada kesehatan dan kesejahteraan psikologis seseorang (Pujiati et al., 2015).

Perilaku makan menurut (Strien, et al.,1986) dijelaskan dalam teori *psychosomatic* atau *emotional eating*, *externality*, dan *restraint*. Teori *psychosomatic* menjelaskan bahwa *emotional eating* merupakan aktivitas makan sebagai reaksi mengungkapkan emosi negatif seperti rasa marah, cemas, takut, dan sebagainya. Makan dilakukan dengan tujuan mengurangi stres untuk sementara waktu dan menolak alarm dari dalam tubuh yakni rasa lapar. Individu memutuskan untuk makan sebagai reaksi atas emosi yang dirasakan, bukan karena adanya peringatan dari dalam tubuh, (Snoek et al., 2007).

Individu cenderung makan secara berlebihan apabila berada dalam emosi yang tinggi, seperti mengonsumsi makanan berkalori tinggi dan berlemak (Zellner, 2006). Sehingga dapat dikatakan individu tersebut makan dengan melibatkan emosi negatif yang dirasakan. *External eating* merupakan aktivitas makan sebagai reaksi terhadap dorongan terkait makanan, terlepas dari keadaan internal rasa lapar atau kenyang. Seperti halnya yang dialami mahasiswa, bahwa jika melihat makanan untuk pertama kalinya, maka timbul keinginan untuk membelinya. Selain itu juga,

karena aroma yang ditimbulkan dari makanan. Sedangkan *restrained eating* yaitu aktivitas makan yang berfokus terhadap dampak secara psikologis dari program diet dan menciptakan kecenderungan untuk makan berlebihan jika tidak membatasi jumlah makan. Individu secara sadar menahan diri untuk tidak mengonsumsi makanan dengan tujuan mengurangi atau menjaga berat badannya. Seperti halnya mahasiswa, seringkali mengabaikan waktu makan dan memiliki pola makan yang berantakan, maka dapat menyebabkan keinginan makan dengan porsi besar dan mengalami kenaikan berat badan karena telah melewati jam makan (Snoeks, et al., 2007)

Berdasarkan dari beberapa uraian di atas, peneliti mengacu pada definisi (Strien et all 1986) sebagai bahwa perilaku makan dapat dijelaskan dari teori *psychosomatic* yaitu aktivitas makan terjadi sebagai reaksi atas emosi negatif yang dimiliki individu, *teori externality* yaitu aktivitas makan sebagai reaksi atas rangsangan eksternal yang berasal dari makanan tanpa didahului rasa lapar, dan *teori restraint* yaitu aktivitas menahan rasa lapar secara sengaja dan cenderung makan dalam porsi yang sedikit.

2.1.2 Faktor-Faktor Perilaku Makan

Perilaku makan menurut (Deliens et al., 2014) dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya adalah:

a. Faktor individu

1) Rasa

Rasa merupakan faktor penting yang mempengaruhi individu dalam membuat pilihan mengenai makanan mereka. Terkadang, rasa juga membuat individu makan makanan sehat maupun makanan tidak sehat. Seperti pada mahasiswa, rasa menjadi faktor utama yang mampu menentukan pemilihan makanan. Mahasiswa bersedia mengeluarkan uang cukup banyak untuk mendapatkan makanan yang rasanya mampu menggugah selera makan.

2) Disiplin diri

Disiplin diri berkaitan dengan ketergantungan diri atau mengatur urusan dirinya sendiri. Individu memiliki kebebasan untuk memilih makanan yang akan dimakan olehnya. Beberapa individu dapat memilih makanan dengan berhati-hati jika memiliki kedisiplinan diri yang baik. Seperti pada mahasiswa, mahasiswa yang memiliki kesadaran pada kesehatan yang dimilikinya akan disiplin dalam memilih makanan yang akan dimakannya.

3) Nilai, norma, keyakinan diri

Ketika individu patuh pada nilai dan norma yang ada serta memiliki keyakinan diri yang baik maka individu akan memiliki perilaku makan yang juga baik.

4) Keadaan pikiran atau stres

Individu ketika dalam kondisi stres memiliki dua pilihan. Cenderung akan memiliki perilaku makan yang sehat atau tidak sehat. Stres yang dialami oleh mahasiswa dapat terjadi ketika dihadapkan dengan pelajaran yang pertama kali dipelajarinya dan ketika akan menghadapi ujian.

5) Citra tubuh

Citra tubuh yang dimiliki individu memiliki keterkaitan dengan citra ideal sosiokultural.

6) Pengetahuan diet

Pengetahuan mengenai diet dapat merubah pola makan individu. Individu memiliki kesadaran untuk memilih makanan yang baik atau tidak baik bagi kesehatan.

7) Waktu dan kenyamanan

Waktu untuk memasak dan menyiapkan makanan sangat berharga terutama ketika sedang ada ujian. Biasanya memasak dan menyiapkan makanan membutuhkan waktu yang cukup lama dibandingkan dengan memakannya.

8) Ritme atau struktur harian

Individu yang tinggal sendiri memiliki kebiasaan tidur yang tidak terstruktur. Seringkali tidur larut malam karena banyaknya tugas yang harus dikerjakan.

9) Kebiasaan makan pada masa lalu

Kebiasaan makan pada masa lalu yaitu ketika individu masih kanak-kanak dan remaja. Apabila individu memiliki kebiasaan makan yang sudah teratur, maka ketika dewasa juga memiliki kebiasaan makan teratur.

10) Tingkat aktivitas fisik

Berolah raga menghabiskan banyak tenaga sehingga individu cenderung memiliki keinginan untuk makan apa saja yang diinginkan setelah berolah raga.

11) Metabolisme

Beberapa individu memiliki metabolisme tubuh yang baik sehingga kalori dalam tubuh lebih mudah untuk diolah.

12) Daya hidup

Ketika individu mengalami kelelahan individu cenderung untuk makan makanan yang padat energi.

b. Lingkungan sosial

1) Bimbingan dari orang tua

Bimbingan dari orang tua memiliki pengaruh yang besar. Perilaku makan individu dapat dikontrol oleh orang tua masing-masing.

2) Pendidikan di rumah

Pendidikan di rumah yang sehat akan menyebabkan perilaku makan yang sehat pula. Apabila individu sejak kecil memiliki kebiasaan

untuk mengonsumsi buah dan sayur maka ketika dewasa akan terbiasa mengonsumsinya.

3) Dukungan sosial

Dukungan sosial yang berasal dari teman dan keluarga. Individu dalam memilih makan yang ingin dimakan mendapatkan dukungan baik itu dari teman sebaya maupun kedua orang tua.

4) Tekanan teman sebaya

Tekanan teman sebaya ketika individu mampu membuat makanan untuk dirinya sendiri namun karena teman sebayanya maka individu memilih untuk membeli makanan tersebut.

c. Lingkungan fisik

1) Ketersediaan makanan, aksesibilitas makanan, dan persediaan memasak

Ketersediaan, aksesibilitas makanan, dan persediaan memasak di kampus apabila dapat diakses dengan mudah maka akan dipilih olehnya. Apabila tersedia makanan sehat, maka individu akan cenderung memilih makanan yang sehat dibandingkan makanan yang tidak sehat.

2) Daya tarik makanan

Daya tarik makanan membuat individu sulit untuk memilih makanan yang akan dimakan olehnya.

3) Harga makanan

Harga makanan yang tidak sehat jauh lebih murah dibandingkan dengan makanan sehat. Terutama, ketika individu tinggal sendiri maka harga makanan sangatlah penting.

d. Lingkungan makro

1) Kebijakan dan perundang-undangan

Kebijakan dan perundang-undangan dapat mempengaruhi perilaku makan individu seperti kebijakan dalam mengonsumsi alkohol.

2) Norma dan nilai-nilai sosial budaya

Norma dan nilai-nilai sosial budaya di suatu wilayah tertentu dapat berbeda dan juga berubah sewaktu-waktu.

3) Media dan iklan

Media dan iklan dapat mempengaruhi individu untuk membeli suatu makanan tertentu.

e. Karakteristik universitas

1) Tempat tinggal

Tempat tinggal yang di sekelilingnya terdapat teman sebaya memiliki keinginan untuk memasak makanan bersama-sama dan berupa makanan sehat.

2) Masyarakat pelajar

Masyarakat pelajar yang tergabung dalam sebuah komunitas tertentu akan memiliki perilaku makan yang sama dengan komunitasnya.

3) Gaya hidup universitas

Gaya hidup universitas mempengaruhi individu dalam perilaku makannya.

4) Ujian Ujian yang dihadapi individu dapat direspon dengan positif maupun negatif.

Beberapa individu menjaga kesehatannya dan menjaga perilaku makannya. Namun, individu lainnya mengalami perilaku makan yang buruk sehingga mengakibatkan naiknya berat badan.

2.1.3 Aspek-Aspek Perilaku Makan

Strein (2013) mengklasifikasikan perilaku makan kedalam 3 aspek, yaitu :

a. Emotional eating

Emotional eating yaitu makan sebagai respon yang menyatakan kemarahan seperti rasa takut, cemas, marah, dan sebagainya. Makan dilakukan dalam rangka menghilangkan stres yang dialami secara sementara dan mengabaikan sinyal dari dalam tubuh yang merasa lapar. Individu makan bukan karena terdapat sinyal dari dalam tubuh, tetapi sebagai respon terhadap emosi yang dialaminya (Snoek et al.,2007). Individu akan makan secara berlebihan ketika dihadapi dengan emosi yang tinggi. Individu akan mengonsumsi makanan dengan kalori yang tinggi dan berhubungan dengan lemak tubuh (Zellner dkk., 2006). Seperti mahasiswa yang lebih memilih makanan berkalori tinggi ketika sedang merasa takut, cemas, marah, dan sebagainya. Makan yang dilakukan melibatkan emosi negatif yang dirasakan.

b. *External eating*

External eating yaitu makan sebagai respon terhadap rangsangan terkait makanan terlepas dari kondisi internal rasa lapar atau kenyang. Individu makan karena didorong oleh lingkungan terutama stimulus eksternal makanan, seperti keberadaan makanan, aroma makanan, dan cita rasa makanan (Schachter et al 1968). Seperti mahasiswa, ketika melihat makanan yang belum pernah dilihatnya maka muncul keinginan untuk membelinya. Selain itu juga, aroma yang berasal dari makanan membuat ingin memakannya.

c. *Restrained eating*

Restrained eating yaitu berfokus pada efek samping secara psikologis dari diet yang menghasilkan kecenderungan untuk makan berlebihan apabila tidak membatasi jumlah makan. Individu secara sadar menahan diri untuk makan dalam rangka menurunkan atau mempertahankan berat badan. Seperti mahasiswa, seringkali melewati waktu makan dan memiliki pola makan yang tidak teratur maka dapat membuatnya makan dengan banyak karena melewatkan jam makan serta mengalami kenaikan berat badan (Snoek dkk., 2007).

2.2 Stres

2.2.1 Defenisi Stres

Menurut Amiruddin (2021) stress adalah segala gangguan pada fisik dan psikis yang dikarenakan pengaruh tuntutan hidup. Menurut Santrock (2003) stres yaitu respon seseorang atas kondisi maupun kejadian pemicu stres

(stresor), seperti kesenjangan realita dan idealita, antara keinginan dan kenyataan, antara tantangan dan kemampuan, antara peluang dan potensi. Akibat kesenjangan tersebut menuntut diri untuk berbuat sesuai dengan idealita meskipun itu adalah hal yang sulit.

Folkman & Lazarus (1986) menegaskan kembali bahwa secara psikologi stres berhubungan terhadap lingkungan, individu melihatnya sebagai suatu hal yang utama untuk ketentraman dan permintaan tersebut memberatkan atau melampaui kemampuan coping individu. Stres digambarkan dengan suatu proses interaksional dimana stres dipersepsikan menjadi proses interaksi atau bisa disebut juga dengan suatu kaitan antara seseorang dengan lingkungannya. Dari beberapa pendapat para pakar di atas, bisa disimpulkan bahwa pengertian stres adalah suatu keadaan psikologis seseorang yang tidak tenang, tidak senang dan mempunyai banyak tekanan baik tekanan internal maupun eksternal yang menyebabkan stres, kecemasan dan ketakutan yang berlebihan.

Slamet dan Markam (2006) mengutarakan bahwasannya stres ialah suatu kondisi dimana beban yang dialami seseorang tidak seimbang dengan kemampuannya dalam menyelesaikan beban tersebut. Tiap individu memiliki kecakapan yang bermacam-macam dalam mengatasi stres, jika stres mulai menyerang kemungkinan individu merasa tidak berdaya, sangat putus asa sampai bisa menjadi depresi. Disamping itu, Rahmawan & Selviana, (2020) mengatakan sumber stres terdiri dari situasi yang monoton, terlalu banyak orang, tugas menumpuk, kebisingan liarapan berlebih, ketidakpastian, Kurangnya kontrol, situasi kritis dan berisiko, kurang dihargai, tidak

diperhatikan, kehilangan peluang, aturan yang rumit, kontradiksi tuntutan dan tenggat waktu tugas perkuliahan.

2.2.2 Faktor-Faktor Stres

Secara umum, Pedak (2009) membagi faktor-faktor yang dapat menyebabkan stres menjadi tiga, yaitu :

a. **Stressor Rohani (spiritual)**

Stressor jenis ini berhubungan dengan kedirian manusia. Stresor ini timbul karena kecintaan manusia yang mendalam terhadap dirinya sendiri. Hal yang paling membuat manusia stres adalah ketakutan akan kematian dan rasa cinta terhadap kedudukan, harta dan sesama manusia.

b. **Stresor Mental (psikologi)**

Stressor jenis ini berhubungan dengan adanya tekanan yang timbul akibat perlakuan orang lain. tekanan itu akan membuat batin kita timbul rasa benci, marah atau sedih.

c. **Stressor Jasmani (fisikal)**

Stressor jenis ini berhubungan dengan faktor nutrisi dan lingkungan. Pola makan yang tidak baik juga menyebabkan stres. Mislanya stres dapat meningkat akibat terlalu banyak mengonsumsi gula, kafein, alkohol, garam, dan lemak serta sedikit mengonsumsi zat-zat gizi. Sedangkan faktor lingkungan mislanya adanya mikroorganisme, populasi udara, asap rokok, temperatur dan gerakan fisik.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang menyebabkan munculnya stres (stressor) terbagi menjadi tiga yaitu, stressor ruhani (spiritual), stressor mental (psikologi) dan stressor jasmani (fisikal).

2.2.3 Aspek-Aspek Stres

Sarafino dan Smith (2012) membagi aspek-aspek stres menjadi dua, yaitu :

a. Aspek Biologis

Aspek biologis dari stres yaitu berupa gejala fisik. Gejala fisik dari stres yang dialami individu antara lain sakit kepala, gangguan tidur, gangguan pencernaan, gangguan makan, gangguan kulit, dan produksi keringat yang berlebihan. Disamping itu gejala fisik lainnya juga ditandai dengan adanya otot-otot tegang, pernafasan dan jantung tidak teratur, gugup, cemas, gelisah, perubahan nafsu makan, maag, dan lain sebagainya (Wilkinson, 2002).

b. Aspek Psikologis

Aspek psikologis stres yaitu berupa gejala psikis. Gejala psikis dari stres antara lain:

1) Gejala Kognisi (Pikiran)

Kondisi stres dapat mengganggu proses pikir individu. Individu yang mengalami stres cenderung mengalami gangguan daya ingat, perhatian, dan konsentrasi. Disamping itu Davis dkk., (2007) menyebutkan bahwa gejala kognisi ditandai juga dengan

adanya harga diri yang rendah, takut gagal, mudah bertindak memalukan, cemas akan masa depan dan emosi labil.

2) Gejala Emosi

Kondisi stres dapat mengganggu kestabilan emosi individu. Individu yang mengalami stres akan menunjukkan gejala mudah marah, kecemasan yang berlebihan terhadap segala sesuatu, merasa sedih, dan depresi. Gejala emosi lainnya juga ditandai dengan adanya perasaan tidak mampu mengatasi masalah, merasa ketakutan atau ciut hati, merasa tertekan dan mudah marah. (Wilkinson, 2002)

3) Gejala Tingkah Laku

Kondisi stres dapat mempengaruhi tingkah laku sehari-hari yang cenderung negatif sehingga menimbulkan masalah dalam hubungan interpersonal. Gejala tingkah laku yang muncul adalah sulit bekerja sama, kehilangan minat, tidak mampu rileks, mudah terkejut atau kaget, kebutuhan seks, obat-obatan, alkohol dan merokok cenderung meningkat (Wilkinson 2002).

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek dari stres adalah aspek biologis dan aspek psikologis. Aspek fisik ditandai dengan gejala-gejala fisik antara lain sakit kepala, gangguan tidur, gangguan pencernaan, gangguan makan, gangguan kulit, produksi keringat yang berlebihan, otot-otot tegang, pernafasan dan jantung tidak teratur, gugup, cemas, gelisah,

perubahan nafsu makan, maag, dan lain sebagainya. Sedangkan aspek psikologis ditandai dengan gejala-gejala kognisi, emosi dan tingkah laku.

2.3 Kerangka Konseptual

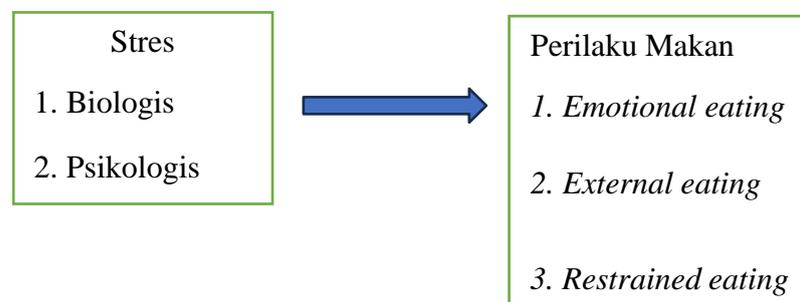
Mayoritas orang cenderung mengubah perilaku makan mereka ketika mereka merasa dirinya sedang stres, dengan perkiraan orang mengubah asupan kalori mereka baik dengan menambah atau mengurangi konsumsi mereka. Itu arah perubahan asupan kalori sangat bergantung pada profil perilaku makan dan fenotip kepribadian. Misalnya, telah terdokumentasi dengan baik bahwa individu-individu tersebut Perilaku makan mereka yang ‘terkendali’ lebih rentan terhadap pola makan yang dipicu oleh stres dan telah terbukti lebih rentan terhadap efek buruk dari stres pada makan perilaku (makan berlebihan) Pengekangan diet mengacu pada kecenderungan untuk membatasi makanan asupan untuk mengendalikan berat badan.

Individu yang berada ditingkat stres yang tinggi sangat berpeluang untuk berperilaku yang dapat menimbulkan sakit. Misalnya, dibandingkan dengan orang-orang dengan stres rendah, mereka yang stres tinggi lebih cenderung makan dengan porsi diet tapi tinggi lemak dengan mengkonsumsi lebih sedikit buah dan sayuran, lebih sedikit berolahraga, merokok, dan mengonsumsi lebih banyak alkohol. Perilaku inilah yang mengaitkan stres yang dialami oleh individu dampak berdampak pada kesehatan yang menimbulkan beberapa penyakit yang berbahaya bagi diri individu (Sarafino, 2011).

Stres dapat mendorong konsumsi makanan yang tinggi kalori untuk mendapatkan kenyamanan. Selain itu, melalui pengalaman yang dilakukan secara berulang maka individu dapat belajar bahwa makan makanan ini dapat mengurangi beberapa efek yang tidak menyenangkan dari stres dan dengan demikian, individu dapat "mengobati diri" melalui makan "makanan untuk mendapatkan kenyamanan". Bukti menunjukkan bahwa elevasi Tingkat stres pada individu akan meningkatkan kemungkinan konsumsi energi makanan (Dallman et al., 2010). Perilaku makan manusia adalah sama sensitifnya terhadap efek stres, dengan hasil spesifik tergantung pada sifat stres (akut atau kronis) dan perbedaan individu. Stres mempromosikan makan makanan enak (kenyamanan makanan manis) di sekitar 30% dari populasi (Dallman, 2010). Stres psikologis (misalnya, interpersonal, ego-mengancam, dan *workrelated*) telah dikaitkan dengan peningkatan asupan makanan dan snacking. Aspek tegas ini maka stres disarankan untuk meningkatkan keinginan untuk efek menenangkan hedonik makan makanan enak (Heshmat, 2011).

Gambar 2.1

Bagan Kerangka Hubungan Stres dengan Perilaku Makan



2.4 Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah:

- Ha: Terdapat hubungan antara stres terhadap perilaku makan pada mahasiswa tingkat akhir.
- H0: Tidak terdapat pengaruh antara stres terhadap perilaku makan pada mahasiswa tingkat akhir.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Identifikasi Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2017) variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari dua, yaitu variabel bebas dan variabel tergantung. Kedua variabel tersebut diidentifikasi sebagai berikut:

1. Variabel Tergantung (Y): Perilaku Makan
2. Variabel Bebas (X): Stres

3.2 Definisi Operasional Variabel Penelitian

3.2.1 Perilaku Makan

Perilaku makan yang dimaksud dalam penelitian ini yaitu bagaimana cara seseorang dalam berperilaku makan ketika berada dalam situasi yang tidak biasanya, seperti ketika dihadapkan pada beban kerja yang lebih sulit dan individu merasa kurang mampu menyelesaikan dengan baik. Pada penelitian ini perilaku makan diukur menggunakan skala yang dikemukakan oleh Strein et al.,1986).yang terdiri dari 3 aspek, yaitu *emotional eating*, *external eating*, dan *restrained eating*. Perilaku makan dapat diketahui dari skor yang diperoleh responden setelah mengisi skala perilaku

makan. Semakin tinggi skor, semakin tinggi perilaku makannya dan sebaliknya semakin rendah skor maka semakin rendah perilaku makannya

3.2.2 Stres

Stres yang dimaksudkan dalam penelitian ini yaitu perasaan yang muncul karena suatu kondisi lingkungan yang melebihi dari kemampuan individu dalam mengatasi hal tersebut yang berasal dari lingkungannya, keluarganya, pertemanannya dan juga tugas akademik spesifiknya yaitu pada tugas akhir atau skripsi yang diberikan oleh dosen sebagai bentuk tanggung jawab yang harus diselesaikan oleh mahasiswa, sehingga hal ini mengakibatkan perubahan kondisi psikologis dan biologis pada individu. Pada penelitian ini stres diukur dengan menggunakan skala yang dikemukakan oleh Sarafino dan Smith (2012) yang terdiri dari dua aspek, yaitu: (1) biologis dan (2) psikologis. Stres dapat diketahui dari skor yang diperoleh responden setelah mengisi skala stres. Semakin tinggi skor, semakin tinggi stres dan sebaliknya semakin rendah skor maka semakin rendah stres.

3.3 Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir Universitas HKBP Nommensen Medan yang pada saat ini sedang menyusun skripsi. Berikut merupakan karakteristik subjek penelitian yaitu:

1. Mahasiswa tingkat akhir Universitas HKBP Nommensen Medan yang sedang menyusun skripsi.

3.4 Populasi dan Sampel

3.4.1 Populasi

Menurut Sugiyono (2018) mengemukakan bahwa populasi sebagai wilayah secara umum yang terdiri atas obyek/subyek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk diteliti lalu dibuat kesimpulannya. Berkaitan dengan teori tersebut, populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas HKBP Nommensen Medan yang terdiri dari 24 Program Studi dengan jumlah keseluruhan mahasiswa adalah sebanyak 1421 orang.

3.4.2 Sampel

Menurut Sugiyono, (2018) sampel ialah bagian dari populasi yang menjadi sumber data dalam penelitian, dimana populasi merupakan bagian dari jumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik simple random sampling. Pengambilan sampel dilakukan karena mempertimbangkan besarnya jumlah populasi sehingga tidak memungkinkan untuk meneliti seluruh populasi yang ada. Sampel ditentukan menggunakan G*Power dan mendapatkan hasil sebagai berikut :

Tabel 3. 1 Sampel

<i>effect size</i>	0,289
<i>alpha error probability</i>	0,05
<i>power</i>	0,95

Total <i>Sample size</i>	145
--------------------------	-----

Maka responden yang dilibatkan dalam penelitian ini adalah 145 orang mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas HKBP Nommensen dari setiap fakultas fakultas Bahasa dan Seni, fakultas Ekonomi dan Bisnis, fakultas Hukum fakultas Ilmu Sosial dan Politik, fakultas Kedokteran, fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan fakultas Pertanian, fakultas Peternakan, fakultas Psikologi, dan fakultas Teknik.

3.5 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan melakukan penyebaran kuesioner atau angket secara *online* kepada responden. Pengumpulan data dilakukan untuk kedua variabel yaitu, stres dan perilaku makan. Masing-masing variabel dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan alat ukur yang berbeda. Teknik pengumpulan data yang digunakan untuk memperoleh data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan skala psikologi, dimana responden diminta untuk memilih salah satu jawaban sesuai dengan karakteristik dirinya dengan cara memberi tanda centang (✓).

Penelitian ini menggunakan skala likert. Skala likert adalah suatu skala yang berfungsi untuk mengukur seberapa besar tingkat kesetujuan dan tidak setuju individu terhadap setiap pernyataan yang diberikan. Kriteria penilaian dalam skala ini terdiri dari *favorable* dan *unfavorable*. Skala penelitian ini berbentuk tipe pilihan dan tiap butir item diberikan empat pilihan jawaban yaitu Sangat setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS). Sedangkan untuk variabel

Perilaku Makan diberikan empat pilihan jawaban yaitu Sangat setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS). Distribusi skor jawaban responden dapat diuraikan sebagai berikut :

Tabel 3.2 Kriteria penilaian skala *likert* Stres

Pilihan Jawaban	Bentuk Pernyataan	
	Favorable	Unfavorable
Sangat Setuju	4	1
Setuju	3	2
Tidak Setuju	2	3
Sangat Tidak Setuju	1	4

Tabel 3.3 Kriteria penilaian skala *likert* Perilaku Makan

Pilihan Jawaban	Bentuk Pernyataan	
	Favorable	Unfavorable
Sangat Setuju	4	1
Setuju	3	2
Tidak Setuju	2	3
Sangat Tidak Setuju	1	4

3.6 Prosedur Penelitian

Untuk mendapatkan data yang akurat maka penelitian ini membutuhkan instrumen yang tepat sehingga peneliti harus merencanakan dan menyusun langkah

yang tepat untuk membuat instrumen yang akan digunakan dalam penelitian ini. Untuk memperoleh data dari responden, peneliti menggunakan *google form*. Seluruh item dari kedua alat ukur dimasukkan ke dalam *google form*, kemudian peneliti membuat tautan untuk mempermudah calon responden mengakses kuesioner tersebut. Dalam mencari responden, peneliti menyebarkan kuesioner melalui media sosial, mengirim pesan ke beberapa group chat, dan meminta bantuan teman-teman peneliti untuk mengisi dan membagikan kuesioner. Penelitian dilakukan pada mahasiswa/i tingkat akhir di Universitas HKBP Nommensen.

3.6.1 Pembuatan alat ukur

Penelitian ini menggunakan alat ukur berbentuk skala yang disusun sendiri oleh peneliti dengan arahan dosen pembimbing. Skala Stres yang disusun berdasarkan aspek-aspek Sarafino dan Smith (2012) dan juga skala Perilaku Makan disusun berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan Strein (1986).

Tabel 3. 4 Blue print skala Stres sebelum uji coba

	Aspek	<i>Favorabel Item</i>	<i>Unfavorabel Item</i>
1	Aspek Biologis	1,3, 5, 7	9,11, 13, 15
2	Aspek Psikologis : Gejala Kognisi (Pikiran)	8, 10, 12	2 4 6
3	Gejala Emosi	14, 16, 18, 20	17,19, 21, 23
4	Gejala Tingkah Laku	25, 27, 28	22, 24, 26

Tabel 3. 5 Blue print skala Perilaku Makan sebelum uji coba

No	Aspek	<i>Favorable Item</i>	<i>Unfavorable Item</i>
1	<i>Emotional Eating</i>	1, 3, 5	7, 9, 11
2	<i>External Eating</i>	8, 10, 12	2, 4, 6
3	<u><i>Restrained Eating</i></u>	14, 16, 18	13, 15, 17

3.6.2 Uji coba Alat Ukur

Setelah alat ukur disusun, maka tahap selanjutnya adalah melakukan uji coba alat ukur. Uji coba alat ukur digunakan digunakan untuk menguji apakah validitas dan reliabilitas alat ukur yang digunakan dalam penelitian nanti. Peneliti melakukan uji coba alat ukur pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas HKBP Nommensen Medan sebanyak 50 responden pada 09 Agustus – 16 Agustus 2024, dengan penyebaran skalanya dilakukan secara online dalam bentuk *google form*.

Setelah melakukan uji coba, maka hasil yang diperoleh akan dianalisis dengan menggunakan SPSS 20.0 for window untuk mengetahui reliabilitas dan validitas dari kedua skala yang sudah disusun. Setelah itu item akan diseleksi nantinya. Setelah diseleksi maka akan ditemukan item yang tidak lolos, dan item yang tidak lolos itu akan dihilangkan/dihapus, untuk item yang lolos akan disusun kembali untuk dilakukan uji coba yang kedua kali dan ini akan digunakan kembali pada saat pelaksanaan penelitian yang sebenarnya.

3.6.3 Revisi alat ukur

Skala stres yang telah terkumpul kemudian diperiksa dengan jumlah responden sebanyak 50 orang dengan subjek yang memenuhi kriteria dalam penelitian. Peneliti melakukan skoring pada setiap skala yang telah diisi, kemudian membuat rincian untuk dihitung secara statistic untuk mengetahui apakah validitas dan reliabilitas.berikut ini adalah tabel distribusi item-item skala penelitian setelah uji coba.

Tabel 3. 6 Blue Print Setelah Uji Coba Skala Stres.

No	Aspek	<i>Favorabel Item</i>	<i>Unfavorabel Item</i>
1	Aspek Biologis	1,3, 5, 7	9,11, 13, 15
2	Aspek Psikologis : Gejala Kognisi (Pikiran)	8, 10, 12	2 4 6
3	Gejala Emosi	14, 16, 18, 20	17,19, 21, 23
4	Gejala Tingkah Laku	25, 27, 28	22, 24, 26

Tabel 3. 7 Blue Print Setelah Uji Coba Skala Perilaku Makan

No	Aspek	<i>Favorable Item</i>	<i>Unfavorable Item</i>
1	<i>Emotional Eating</i>	1, 3, 5	7, 9, 11
2	<i>External Eating</i>	8, 10, 12	2, 4, 6
3	<i>Restrained Eating</i>	14, 16, 18	13, 15, 17

Setelah melakukan uji coba maka peneliti melakukan analisis pada kedua variabel dengan melihat masing-masing item dan hasil yang didapatkan pada variabel Stres terdapat 9 item yang gugur dari 28 item, maka terdapat 19 item yang valid. Sedangkan pada variabel perilaku makan terdapat 1 item yang gugur dari 18 item, maka terdapat 17 item yang valid.

3.7 Analisis Data

Data penelitian ini diolah dan dianalisis menggunakan analisis deskriptif dan statistik inferensial. Analisis deskriptif dilakukan dengan mendeskripsikan data yang telah terkumpul tanpa membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum sedangkan analisis inferensial dilakukan dengan menguji hipotesis penelitian dengan menggunakan uji *pearson product moment*. Sebelum dilakukan pengujian hipotesis terlebih dahulu dilakukan uji asumsi yakni uji normalitas dan uji linearitas dan dilanjutkan dengan uji hipotesis data.

3.7.1 Uji Asumsi

Uji asumsi yang digunakan dalam penelitian ialah:

- a. Uji Normalitas bertujuan untuk mengetahui distribusi data dalam variabel yang digunakan dalam penelitian. Normalitas data dapat dilihat dengan menggunakan uji normal Kolmogorov-Smirnov: apabila nilainya lebih besar dari 0,05 maka dapat dikatakan bahwa data berdistribusi normal. Untuk melakukan uji ini, peneliti juga menggunakan program SPSS for Windows 20.0.

- b. Uji Linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah stres memiliki hubungan yang linear dengan data perilaku makan. Kedua variabel dikatakan linear apabila nilainya $> 0,05$. Uji linearitas dilakukan dengan bantuan SPSS for Windows 20.0.

3.7.2 Uji Hipotesa

Uji hipotesa dalam penelitian ini menggunakan analisis korelasi *Pearson Product Moment* yang bertujuan untuk melihat hubungan antara variabel X yaitu variabel stres dengan variabel Y yaitu variabel perilaku makan dengan ketentuan sebagai berikut: $H_a \neq 0$ (Tidak Ada Hubungan) $H_0 = 0$ (Ada hubungan).