

STRES DAN PERILAKU MAKAN PADA MAHASISWA

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya
Program Studi Psikologi Universitas Islam Indonesia
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-syarat Guna Memperoleh
Derajat Sarjana S-1 Psikologi



Oleh:

ANANDYAJATI MELLA SONYA

15320145

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA
UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA
YOGYAKARTA
2019**

HALAMAN PENGESAHAN

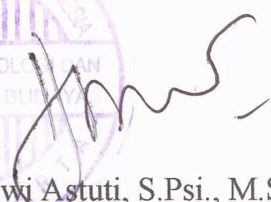
Skripsi dengan judul:

STRES DAN PERILAKU MAKAN PADA MAHASISWA
telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Program Studi Psikologi
Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia
untuk memenuhi sebagian dari Syarat-syarat Guna Memperoleh
Derajat Sarjana S-1 Psikologi



Mengesahkan,

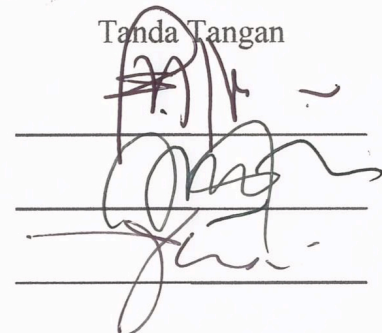
Program Studi Psikologi
Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya
Universitas Islam Indonesia

Ketua Program Studi

Yulianti Dwi Astuti, S.Psi., M.Soc.Sc

Dewan Penguji

1. Drs. Sumedi P. Nugraha, Ph.D., Psikolog.
2. Rr. Indahria Sulistyarini, S.Psi., MA., Psikolog.
3. Nanum Sofia, S.Psi., S.Ant., MA.

Tanda Tangan



PERNYATAAN ETIKA AKADEMIK

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Anandyajati Mella Sonya

No. Mahasiswa : 15320145

Program Studi : Psikologi

Judul Skripsi : *Stres dan Perilaku Makan Pada Mahasiswa*

Melalui surat ini saya menyatakan bahwa:

1. Selama melakukan penelitian dan pembuatan laporan penelitian skripsi saya tidak melakukan tindak pelanggaran etika akademik dalam bentuk apapun, seperti penjiplakan, pembuatan skripsi oleh orang lain, atau pelanggaran lain yang bertentangan dengan etika akademik yang dijunjung tinggi Universitas Islam Indonesia. Oleh karena itu, skripsi yang saya buat merupakan karya ilmiah saya sebagai penulis, bukan karya jiplakan atau karya orang lain.
2. Apabila dalam ujian skripsi saya terbukti melanggar etika akademik, maka saya siap menerima sanksi sebagaimana aturan yang berlaku di Universitas Islam Indonesia.
3. Apabila di kemudian hari, setelah saya lulus dari Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia ditemukan bukti secara meyakinkan bahwa skripsi ini adalah jiplakan atau karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi akademis yang ditetapkan Universitas Islam Indonesia.

Yogyakarta, 21 Desember 2018

Yang Menyatakan,



Anandyajati Mella Sonya

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirabbil'amin

Segala puji dan syukur peneliti panjatkan kehadiran Allah *Subhanallahu Wa Ta'ala* atas segala hidayah, rahmat, dan nikmat-Nya sehingga karya ini dapat diselesaikan dengan lancar. Sholawat serta salam tercurahkan kepada Rasulullah *shallallahu 'alaihi wa sallam*, keluarga serta para pengikutnya.

Karya ini peneliti persembahkan kepada:

Orang tuaku tercinta,

Ayah Parjoko dan Ibu Ety

Terima kasih atas segala cinta, kasih sayang, perjuangan, doa, dukungan, perhatian, dan kesabarannya yang tiada pernah henti diberikan selama ini.

Adik-adikku,

Dhea dan Aldho

Terima kasih atas dukungan dan doa yang telah diberikan. Semoga kita dapat menjadi anak yang soleh dan sholehah serta menjadi harapan bagi kedua orang tua maupun nusa dan bangsa.

HALAMAN MOTTO

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ
إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٣﴾

“Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar” (QS. Al-Baqarah ayat 153)

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٥﴾ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٦﴾

“Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan, sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan” (QS. Al-Insyirah ayat 5-6)

يَا بَنِي ءَادَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا
وَشَرِبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ﴿٣١﴾

“Hai anak Adam, pakailah pakaianmu yang indah di setiap (memasuki) mesjid, makan dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan.” (QS. Al-A’raf ayat 31)

“Life is like riding a bicycle. To keep your balance, you must keep moving.”

(Albert Einstein)

PRAKATA

Assalaamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Alhamdulillah, Alhamdulillahirabbil'alamin, segala puji bagi Allah *Subhanallahu Wa Ta'ala* yang dipanjatkan oleh peneliti atas limpahan rahmat, kekuatan, kemudahan, kelancaran, dan karunia-Nya peneliti berhasil menyelesaikan skripsi dengan judul *Stres dan Perilaku Makan pada Mahasiswa*. Sholawat dan salam peneliti tujukan kepada Nabi Muhammad *salallahu'alaihi wa sallam* beserta keluarganya, kerabatnya, sahabatnya, serta para pengikutnya semoga kelak mendapatkan syafaat di akhir zaman nanti. Aamiin.

Dengan segala kerendahan hati, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. H. Fuad Nashori, S.Psi., M.Si., M.Ag., Psi, selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia.
2. Ibu Yulianti Dwi Astuti, S.Psi., M.Soc.Sc, selaku Ketua Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia.
3. Ibu Nita Trimulyaningsih, S.Psi., M. Psi, selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah meluangkan waktu, tenaga, pikiran untuk memberikan arahan, bimbingan, dan motivasi yang bermanfaat bagi peneliti.
4. Bapak Drs. Sumedi P. Nugraha Ph.D., Psi selaku Dosen Pembimbing Skripsi. Terima kasih telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran serta memberikan saran juga nasihatnya untuk membimbing proses pengerjaan skripsi hingga selesai.
5. Seluruh responden yang telah bersedia meluangkan waktu, tenaga, dan pikirannya yang telah membantu kelancaran pengambilan data penelitian.
6. Ayah Parjoko, Ibu Ety Kuswandarini, Dhea Keyle Fortunandha, dan Faiz Naufaldho, kedua orang tua dan adik-adik. Terima kasih selalu memberikan perhatian, kasih sayang, doa, dukungan, motivasi, dan nasihat kepada peneliti agar selalu semangat menjalani perkuliahan hingga terselesaikannya skripsi ini.

7. Bude Dwi Astuti, Mbak Lia, dan Mbak Egah, bude dan kakak-kakak sepupu. Terima kasih atas perhatian, dukungan, motivasi, dan doa yang diberikan kepada peneliti serta selalu meyakinkan peneliti bahwa semua ini akan bisa dilewati dengan baik.
8. Teman-temanku sejak awal kuliah, Arista, Upay, Denis yang senantiasa memberikan perhatian, dukungan, doa, dan bantuannya dari awal memasuki dunia perkuliahan sampai terselesaikannya skripsi ini.
9. Teman-temanku KKN Unit 147, Hasna, Amel, Yaya, Wiwit, Hisyam, Dayah, Sholeh yang telah berbagi pengalaman selama satu bulan dan beberapa kali mengerjakan skripsi bersama.
10. Teman seperjuanganku dalam mengerjakan skripsi, Diah. Terima kasih atas segala bentuk dukungan, motivasi, doa, dan bantuannya dalam pengerjaan skripsi.
11. Mas Wibi yang telah banyak membantu hal-hal mendasar dalam proses pengerjaan skripsi ini.
12. Mas Oyon yang telah membantu dari awal pembuatan proposal skripsi hingga terselesaikannya skripsi ini.
13. Teman-temanku Uzi, Nafis, Ira, yang beberapa kali menemani mengerjakan skripsi.
14. Teman-temanku tetangga di kost, Ria, Awa, Dilla, yang telah membantu ketika peneliti membutuhkan bantuan selama tinggal di kost.
15. Temanku, Afif yang memberikan semangat, selalu memotivasi, dan selalu ada ketika dibutuhkan oleh peneliti.
16. Temanku, Reza yang memberikan semangat, selalu memotivasi, selalu ada ketika dibutuhkan dan beberapa kali menemani mengerjakan skripsi.
17. Teman-temanku sejak SMA, Putri, Aul, Choji yang selalu memberikan semangat menjalani kuliah, memotivasi agar segera menyelesaikan skripsi, dan selalu meluangkan waktu ketika kapanpun peneliti membutuhkan bantuan.

18. Teman-temanku sejak SMP, Ista, Sarah, Putri, Wuri yang selalu memberikan dukungan, memotivasi dan mendoakan agar skripsi ini berjalan lancar.

Semoga Allah *Subhanallahu Wa Ta'ala* senantiasa melimpahkan nikmat dan karunia-Nya kepada semua pihak atas segala hal yang telah diberikan. Peneliti berharap semoga penelitian yang masih jauh dari kata sempurna ini mampu memberikan manfaat bagi siapa saja yang membacanya. *Aamiin Ya Rabbal'alamin.*

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Yogyakarta, 21 Desember 2018

Peneliti,

Anandyajati Mella Sonya

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN ETIKA AKADEMIK	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
PRAKATA	vi
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
INTISARI	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Tujuan Penelitian	7
C. Manfaat Penelitian	7
D. Keaslian Penelitian	8
1. Keaslian Topik	12
2. Keaslian Teori	12
3. Keaslian Alat Ukur	12
4. Keaslian Responden Penelitian	12
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	13
A. Perilaku Makan	13
1. Definisi Perilaku Makan	13
2. Aspek-aspek Perilaku Makan	14
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perilaku Makan	16
B. Stres	22
1. Definisi Stres	22
2. Aspek-aspek Stres	23
C. Hubungan antara Stres dan Perilaku Makan pada Mahasiswa	24
D. Hipotesis Penelitian	27
BAB III METODE PENELITIAN	28
A. Identifikasi Variabel Penelitian	28
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	28
1. Perilaku Makan	28
2. Stres	28
C. Responden Penelitian	29
D. Metode Pengumpulan Data	29
1. Skala Perilaku Makan	29
2. Skala Stres	30
E. Validitas dan Reliabilitas	31
1. Validitas	31
2. Reliabilitas	32
F. Metode Analisis Data	32
BAB IV PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN	34
A. Orientasi Kacah dan Persiapan Penelitian	34

1. Orientasi Kanchah	34
2. Persiapan Penelitian.....	35
a. Persiapan Administrasi	35
b. Persiapan Skala	35
B. Laporan Pelaksanaan Penelitian.....	37
C. Hasil Penelitian	37
1. Deskripsi Responden Penelitian	37
2. Deskripsi Data Penelitian	39
3. Uji Asumsi.....	41
a. Uji Normalitas.....	41
b. Uji Linearitas	42
4. Uji Hipotesis.....	42
5. Analisis Tambahan.....	43
D. Pembahasan.....	43
BAB V PENUTUP	47
A. Simpulan.....	47
B. Saran	47
DAFTAR PUSTAKA.....	48
LAMPIRAN	54

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 1. <i>Blue Print The Dutch Eating Behavior Questionnaire</i> (DEBQ)	30
Tabel 2. <i>Blue Print Perceived Stress Scale</i> (PSS-10)	31
Tabel 3. Sebaran Aitem Skala Perilaku Makan Setelah Uji Coba	36
Tabel 4. Sebaran Aitem Skala Stres Setelah Uji Coba	37
Tabel 5. Deskripsi Responden Penelitian Berdasarkan Program Studi	37
Tabel 6. Deskripsi Responden Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin	38
Tabel 7. Deskripsi Responden Penelitian Berdasarkan Usia	38
Tabel 8. Deskripsi Responden Penelitian Berdasarkan Tempat Tinggal	39
Tabel 9. Deskripsi Data Penelitian	39
Tabel 10. Kategorisasi Skala Perilaku Makan	40
Tabel 11. Kategorisasi Skala Stres	40
Tabel 12. Uji Normalitas	41
Tabel 13. Uji Linearitas	42
Tabel 14. Uji Hipotesis	42
Tabel 15. Uji Beda Berdasarkan Jenis Kelamin	43

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1. <i>Blue Print</i> Skala	54
Lampiran 2. Skala Uji Coba	58
Lampiran 3. Tabulasi Data Uji Coba	68
Lampiran 4. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Uji Coba	75
Lampiran 5. Tabulasi Data Penelitian.....	79
Lampiran 6. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Penelitian	95
Lampiran 7. Hasil Uji Normalitas.....	99
Lampiran 8. Hasil Uji Linearitas	101
Lampiran 9. Hasil Uji Hipotesis	103
Lampiran 10. Hasil Uji Beda Berdasarkan Jenis Kelamin	105
Lampiran 11. Data Responden Penelitian.....	107
Lampiran 12. Kategorisasi Data Skala Penelitian	113
Lampiran 13. Surat Ijin Penelitian.....	117
Lampiran 14. Surat Keterangan Selesai Penelitian	119

STRES DAN PERILAKU MAKAN PADA MAHASISWA

Anandyajati M. Sonya

Sumedi P. Nugraha

INTISARI

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana hubungan antara stres dan perilaku makan pada mahasiswa. Penelitian ini menggunakan dua skala yaitu *The Dutch Eating Behavior Questionnaire* (DEBQ; Strein, Frijters, Bergers, & Defares, 1986) dan *Perceived Stress Scale* (PSS; Cohen & Williamson, 1988). Analisis data yang dilakukan menggunakan teknik korelasi *Spearman's rho* menunjukkan ada hubungan yang positif antara stres dan perilaku makan pada mahasiswa FPSB UII ($r = 0,187$, $p < 0,05$) sehingga hipotesis pada penelitian ini diterima.

Kata kunci: Stres, Perilaku Makan, Mahasiswa