

BAB IV
PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN
A. Orientasi Kancan dan Persiapan Penelitian

1. Orientasi Kancan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana hubungan antara stres dan perilaku makan pada mahasiswa yang melibatkan 202 mahasiswa Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya (FPSB) Universitas Islam Indonesia. Total responden dari program studi psikologi sebanyak 60 orang, program studi ilmu komunikasi sebanyak 46 orang, program studi hubungan internasional sebanyak 49 orang, dan pendidikan bahasa Inggris sebanyak 47 orang. Responden penelitian ini berjenis kelamin laki-laki sebanyak 67 orang dan perempuan sebanyak 135 orang. Seluruh responden berada dalam rentang usia 17-23 tahun.

Responden tinggal di kos atau asrama sebanyak 159 orang dan tinggal bersama orang tua sebanyak 43 orang. Responden yang tinggal di kos atau asrama cenderung memiliki perilaku makan tidak sehat karena di sekitarnya sulit untuk menemukan makanan sehat. Ketika berada di kampus, makanan yang disediakan juga tidak cukup bervariasi seperti makanan yang terdapat di kantin FPSB UII. Responden cukup sulit untuk membeli makanan yang mengandung gizi yang diperlukan oleh tubuh. Kegiatan yang dilakukan responden di luar kegiatan akademik pun cukup banyak. Responden tidak memiliki waktu yang cukup banyak untuk memilih makan makanan yang bergizi. Oleh sebab itu, dapat disimpulkan bahwa responden belum memiliki perilaku makan yang baik.

2. Persiapan Penelitian

Peneliti melakukan beberapa persiapan agar penelitian dapat berjalan dengan baik dan lancar sesuai dengan harapan peneliti. Berikut ini persiapan penelitian yang dilakukan sebelum pengambilan data:

a. Persiapan Administrasi

Sebelum melakukan penelitian, peneliti membuat surat perizinan melalui divisi umum FPSB UII yang dikeluarkan pada tanggal 19 November 2018 dengan nomor surat 1233 / Dek / 70 / Div.Um.RT / XI / 2018 yang ditujukan kepada Dekan FPSB UII. Surat perizinan digunakan sebagai syarat untuk melakukan pengambilan data.

b. Persiapan Skala

Sebelum mengambil data, peneliti melakukan uji coba alat ukur. Pelaksanaan uji coba terlebih dahulu dilakukan pada 3 responden untuk menguji apakah aitem-aitem sudah menggunakan bahasa yang mudah dimengerti oleh responden. Berdasarkan pemahaman bahasa dari 3 responden tersebut, maka terdapat beberapa aitem yang perlu diperbaiki tata bahasanya agar responden lebih mudah dalam memahami setiap aitem dan pilihan jawaban yang tersedia dalam kuesioner. Selanjutnya, pada tanggal 8 November 2018 peneliti melakukan uji coba alat ukur kepada 84 responden. Uji coba dilakukan untuk mengetahui validitas dan reliabilitas alat ukur.

1. Skala Perilaku Makan

Peneliti menggunakan *Dutch Eating Behavior Questionnaire* (DEBQ) yang dikembangkan oleh Strein, Frijters, Bergers, dan Defares (1986). Skala

DEBQ terdiri dari 33 aitem yang meliputi tiga aspek, yaitu *emotional eating*, *external eating*, dan *restrained eating*. Berdasarkan uji validitas yang dilakukan oleh peneliti, koefisien validitas DEBQ dengan korelasi minimal 0,3 bergerak dari angka 0,013-0,744 dan terdapat lima aitem yang gugur yaitu aitem nomor 1, 5, 18, 19, dan 21. Sedangkan hasil uji reliabilitas yang dilakukan oleh peneliti, koefisien *Cronbach's Alpha* skala ini sebesar 0,910.

Tabel 3
Sebaran Aitem Skala Perilaku Makan Setelah Uji Coba

Aspek	Aitem Favorable	Jumlah
<i>Emotional eating</i>	2, 6, 8, 11, 14, 17, 20, 23, 26, 29, 30, 31, 33	13
<i>External eating</i>	3, 4, 9, 12, 15, (18), (21), 24, 27, 32	8
<i>Restrained eating</i>	(1), (5), 7, 10, 13, 15, 16, (19), 22, 25, 28	7
Total		28

Catatan: Angka di dalam kurung () adalah aitem yang dinyatakan gugur.

2. Skala Stres

Peneliti menggunakan *Perceived Stress Scale* (PSS-10) yang dikembangkan oleh Cohen dan Williamson (1988). Skala PSS terdiri dari 10 aitem yang meliputi tiga aspek, yaitu *feeling of unpredictability*, *feeling of uncontrollability*, dan *feeling of overloaded*. Berdasarkan uji validitas yang dilakukan oleh peneliti, koefisien validitas PSS-10 dengan korelasi minimal 0,3 bergerak dari angka 0,259-0,777 dan terdapat satu aitem yang gugur yaitu aitem nomor 7. Sedangkan hasil uji reliabilitas yang dilakukan oleh peneliti, koefisien *Cronbach's Alpha* skala ini sebesar 0,855.

Tabel 4
Sebaran Aitem Skala Stres Setelah Uji Coba

Aspek	Aitem		Jumlah
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
<i>Feeling of unpredictability,</i> <i>feeling of uncontrollability,</i> <i>feeling of overloaded</i>	1, 2, 3, 6 9, 10	4, 5, (7), 8	9
Total			9

Catatan: Angka di dalam kurung () adalah aitem yang dinyatakan gugur.

B. Laporan Pelaksanaan Penelitian

Pengambilan data dilakukan pada tanggal 26-30 November 2018 dengan melibatkan 202 responden yaitu mahasiswa yang menempuh studi di FPSB UII. Kriteria responden penelitian yaitu mahasiswa yang berusia antara 17-23 tahun, berjenis kelamin laki-laki dan perempuan. Responden diberikan kuesioner yang terdapat dua skala yaitu skala perilaku makan dan skala stres. Pada kuesioner tersebut sudah dilengkapi dengan petunjuk pengisian kuesioner untuk mempermudah responden penelitian dalam menjawab pertanyaan-pertanyaan yang berada didalamnya.

C. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Responden Penelitian

Responden pada penelitian ini adalah mahasiswa FPSB UII berjenis kelamin laki-laki dan perempuan, usia antara 17-23 tahun.

Tabel 5
Deskripsi Responden Penelitian Berdasarkan Program Studi

Program Studi	Jumlah Responden	Persentase (%)
Psikologi	60	29,70%
Ilmu Komunikasi	46	22,77%
Hubungan Internasional	49	24,26%

Pendidikan Bahasa Inggris	47	23,27%
Total	202	100%

Berdasarkan Tabel 5 di atas, dapat diketahui bahwa responden penelitian dari program studi psikologi sebesar 29,70%, ilmu komunikasi sebesar 22,77%, hubungan internasional sebesar 24,26%, dan pendidikan bahasa inggris sebesar 23,27%.

Tabel 6

Deskripsi Responden Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah Responden	Persentase (%)
Laki-laki	67	33,17%
Perempuan	135	66,83%
Total	202	100%

Berdasarkan Tabel 6 di atas, dapat diketahui bahwa responden penelitian yang berjenis kelamin laki-laki sebesar 33,17% dan perempuan sebesar 66,83%.

Tabel 7

Deskripsi Responden Penelitian Berdasarkan Usia

Usia	Jumlah Responden	Persentase (%)
17 tahun	6	2,97%
18 tahun	76	37,62%
19 tahun	48	23,76%
20 tahun	35	17,33%
21 tahun	23	11,39%
22 tahun	13	6,43%
23 tahun	1	0,5%
Total	202	100%

Berdasarkan Tabel 7 di atas, dapat diketahui bahwa responden penelitian yang berusia 17 tahun sebesar 2,97%, 18 tahun sebesar 37,62%, 19

tahun sebesar 23,76%, 20 tahun sebesar 17,33%, 21 tahun sebesar 11,39%, 22 tahun sebesar 6,43%, dan 23 tahun sebesar 0,5%.

Tabel 8
Deskripsi Responden Penelitian Berdasarkan Tempat Tinggal

Tempat Tinggal	Jumlah Responden	Persentase (%)
Kos/Asrama	159	78,71%
Bersama Orang Tua/Kerabat	43	21,29%
Total	202	100%

Berdasarkan Tabel 8 di atas, dapat diketahui bahwa responden penelitian yang tinggal di kos atau asrama sebesar 78,71% dan bersama orang tua atau kerabat sebesar 21,29%.

2. Deskripsi Data Penelitian

Tujuan adanya deskripsi data penelitian adalah untuk mengetahui tingkat tinggi rendahnya perilaku makan dan stres yang dimiliki oleh mahasiswa FPSB UII. Data yang diperoleh bersifat hipotetik dan empirik.

Berikut ini merupakan deskripsi data penelitian secara umum:

Tabel 9
Deskripsi Data Penelitian

Variabel	Hipotetik				Empirik			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
Stres	9	54	31,5	7,5	14	44	28,51	5,86
Perilaku Makan	28	168	98	23,33	55	143	92,49	19,18

Berdasarkan Tabel 9 di atas, dapat diketahui bahwa rata-rata hipotetik pada variabel stres dan perilaku makan lebih tinggi dibandingkan dengan

empirik nya. Hal ini menunjukkan bahwa hasil yang didapatkan tidak menunjukkan sebagaimana yang diharapkan.

Tabel 10
Kategorisasi Skala Perilaku Makan

Kategori	Skor	Jumlah	Persentase (%)
Sangat Rendah	$x < 57,97$	2	1%
Rendah	$57,97 \leq x < 80,98$	59	29%
Sedang	$80,98 \leq x < 104$	93	46%
Tinggi	$104 \leq x < 127,01$	34	17%
Sangat Tinggi	$x \geq 127,01$	14	7%
Total		202	100%

Berdasarkan Tabel 10 di atas, dapat diketahui bahwa perilaku makan yang dimiliki oleh mahasiswa FPSB UII pada kategori sangat rendah sebanyak 2 responden (1%), kategori rendah sebanyak 59 responden (29%), kategori sedang sebanyak 93 responden (46%), kategori tinggi sebanyak 34 responden (17%), dan kategori sangat tinggi sebanyak 14 responden (7%). Berdasarkan hasil kategorisasi, maka dapat disimpulkan bahwa persentase perilaku makan yang paling tinggi berada pada kategori sedang (46%).

Tabel 11
Kategorisasi Skala Stres

Kategori	Skor	Jumlah	Persentase (%)
Sangat Rendah	$x < 17,96$	4	2%
Rendah	$17,96 \leq x < 24,99$	47	23%
Sedang	$24,99 \leq x < 32,03$	96	48%
Tinggi	$32,03 \leq x < 39,06$	45	22%
Sangat Tinggi	$x \geq 39,06$	10	5%
Total		202	100%

Berdasarkan Tabel 11 di atas, dapat diketahui bahwa stres yang dimiliki oleh mahasiswa FPSB UII pada kategori sangat rendah sebanyak 4 responden

(2%), kategori rendah sebanyak 47 responden (23%), kategori sedang sebanyak 96 responden (48%), kategori tinggi sebanyak 45 responden (22%), dan kategori sangat tinggi sebanyak 10 responden (5%). Berdasarkan hasil kategorisasi, maka dapat disimpulkan bahwa persentase stres yang paling tinggi berada pada kategori sedang (48%).

3. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah distribusi data setiap variabel pada penelitian ini dapat terdistribusi secara normal atau tidak. Penelitian ini melibatkan 202 responden sehingga uji normalitas dilakukan dengan menggunakan teknik *Kolmogorov-Smirnov* karena jumlah sampel penelitian lebih dari 50. Distribusi data dapat dikatakan normal apabila $p > 0,05$. Namun apabila $p < 0,05$ maka distribusi data dapat dikatakan tidak normal.

Tabel 12
Uji Normalitas

Variabel	Signifikansi (p)	Keterangan
Stres	0,046	Tidak Normal
Perilaku Makan	0,011	Tidak Normal

Berdasarkan Tabel 12 di atas, pada variabel stres diperoleh nilai $p = 0,046$ ($p < 0,05$). Nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari 0,05 yang menunjukkan bahwa distribusi data tidak normal. Pada variabel perilaku makan diperoleh nilai $p = 0,011$ ($p < 0,05$). Nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari 0,05 yang menunjukkan bahwa distribusi data tidak normal.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui stres dan perilaku makan pada mahasiswa FPSB UII memiliki hubungan yang linear. Variabel dapat dikatakan linear apabila nilai $p < 0,05$ dan tidak linear apabila nilai $p > 0,05$.

Tabel 13
Uji Linearitas

Variabel	F	Signifikansi (p)	Keterangan
Stres Perilaku Makan	4,727	0,031	Linear

Berdasarkan Tabel 13 di atas, dapat diketahui bahwa variabel stres dan perilaku makan memiliki hubungan linear yang signifikan dengan nilai $F = 4,727$ dan nilai $p = 0,031$ ($p < 0,05$).

4. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui korelasi antara dua variabel. Pada penelitian ini, teknik yang dilakukan untuk menguji hipotesis yaitu teknik korelasi *spearman's rho* karena data bersifat non parametrik.

Tabel 14
Uji Hipotesis

Variabel	r	r ²	Signifikansi (p)
Stres Perilaku Makan	0,187	0,035	0,008

Berdasarkan Tabel 14 di atas, ditemukan bahwa terdapat korelasi antara stres dan perilaku makan. Hasil analisis data menunjukkan nilai $r = 0,187$; $r^2 = 0,035$ dan $p = 0,008$ ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa stres memiliki hubungan dengan perilaku makan.

5. Analisis Tambahan

Uji beda dilakukan dengan menggunakan *Mann Whitney U* karena terdapat data yang terdistribusi tidak normal.

Tabel 15
Hasil Uji Beda Berdasarkan Jenis Kelamin

Variabel	Mean Rank		Z	Signifikansi (p)
	L	P		
Stres	89,78	107,31	- 2,010	0,044
Perilaku Makan	86,34	109,03	- 2,598	0,009

Berdasarkan Tabel 15 di atas, ditemukan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara stres dan perilaku makan pada jenis kelamin laki-laki maupun perempuan. Hal ini ditunjukkan melalui nilai $p = 0,009$ ($p < 0,05$) pada variabel perilaku makan dan nilai $p = 0,044$ ($p < 0,05$) pada variabel stres. Nilai rata-rata stres pada laki-laki sebesar 89,78 sedangkan pada perempuan sebesar 107,31. Nilai rata-rata perilaku makan pada laki-laki sebesar 86,34 dan perempuan sebesar 109,03. Oleh sebab itu, dapat disimpulkan bahwa rata-rata terbesar stres dan perilaku makan diperoleh oleh perempuan.

D. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara stres dan perilaku makan pada mahasiswa. Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan dengan menggunakan teknik analisis korelasi *Spearman's rho* didapatkan hasil $r = 0,187$ dan $p = 0,008$ ($p < 0,05$). Hal tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan antara stres dan perilaku makan pada mahasiswa.

Hipotesis pada penelitian ini diterima, yaitu ada hubungan antara stres dan perilaku makan pada mahasiswa. 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. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Nahm, Warren, Zhu, An, dan Brown (2012) menemukan bahwa terdapat hubungan yang positif antara stres dan pola makan yang tidak teratur. Makan dipilih sebagai salah satu cara untuk mengurangi stres.

Sumbangan efektif stres dengan perilaku makan pada mahasiswa FPSB UII sebesar 3,5%. Hal itu membuktikan bahwa stres menjadi salah satu hal yang memiliki hubungan dengan perilaku makan walaupun sangat kecil. Semakin tinggi stres yang dialami maka semakin tinggi perilaku makan yang dilakukan oleh mahasiswa. Akan tetapi, terdapat faktor lain yang mampu mempengaruhi perilaku makan sehingga stres yang dialami oleh mahasiswa tidak begitu mempengaruhi perilakunya. Menurut Snooks (Andarini, 2013) terdapat tiga faktor yang mempengaruhi perilaku makan, yaitu faktor biologis, psikologis, dan sosiokultural. Faktor biologis yaitu usia, rasa lapar, dan rasa kenyang. Faktor psikologis yaitu emosi dan stres. Faktor sosiokultural yaitu etnis, agama, kondisi sosial ekonomi, tingkat pendidikan, dan jenis pekerjaan. Peneliti menduga bahwa faktor psikologis seperti stres tidak memberikan pengaruh besar terhadap perilaku makan. Pengaruh yang lebih besar diduga diperoleh dari faktor biologis dan faktor sosiokultural. Oleh sebab itu, kecil kemungkinannya apabila stres memiliki pengaruh yang besar terhadap perilaku makan.

Berdasarkan hasil analisis tambahan uji beda berdasarkan jenis kelamin, diketahui bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara stres dan perilaku makan pada laki-laki dan perempuan ($p < 0,05$). Nilai rata-rata stres pada laki-laki sebesar 89,78 sedangkan pada perempuan sebesar 107,31. Nilai rata-rata perilaku makan pada laki-laki sebesar 86,34 dan perempuan sebesar 109,03. Artinya, rata-rata terbesar diperoleh oleh perempuan. Hal ini sesuai dengan penelitian Lin, Cobiac, dan Skrzypiec (Prasiwi, 2012) yang menyatakan bahwa perilaku makan pada remaja dipengaruhi oleh jenis kelamin. Perempuan cenderung memperhatikan pola makan dan perilaku makannya dibandingkan laki-laki. Perempuan juga memiliki motivasi yang lebih besar dibandingkan dengan laki-laki untuk melakukan diet karena khawatir dengan bentuk tubuh yang dimilikinya (Snoek, dkk., 2007).

Perempuan lebih peka perasaannya dibandingkan dengan laki-laki sehingga lebih mudah mengalami stres, cemas, dan khawatir (Nguyen-Rodriguez, Unger, Spruijt-Metz, 2009). Perempuan lebih banyak mengalami stres dibandingkan dengan laki-laki (Cohen & Janicki-Deverts, 2012). Oleh sebab itu, stres yang dialami perempuan lebih besar dibandingkan dengan laki-laki karena perempuan cenderung mudah mengalami stres.

Peneliti menyadari bahwa hasil yang ditemukan pada hubungan antara kedua variabel sangatlah lemah. Hal ini dikarenakan peneliti memiliki kemampuan yang terbatas dalam melakukan adaptasi alat ukur sehingga dapat ditemukan aitem yang sulit dipahami. Selain itu juga, ketika proses pengambilan data, peneliti hanya melibatkan responden yang berasal dari empat program studi

di satu fakultas yaitu psikologi, ilmu komunikasi, hubungan internasional, dan pendidikan bahasa inggris sehingga responden yang dilibatkan masih kurang beragam.