



TUGAS AKHIR

Tingkat Stres Akademik dan *Emotional Eating* pada Mahasiswa yang akan Menghadapi Ujian di Prodi D III Gizi Cirebon Poltekkes Tasikmalaya Tahun 2025

Disusun Oleh:
Firna Ayu Rinjani
NIM P2.06.31.2.22.014

PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA GIZI CIREBON

**JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
TAHUN 2025**

HALAMAN PERSETUJUAN

Tugas Akhir dengan judul

**“Tingkat Stres Akademik dan *Emotional Eating* pada Mahasiswa yang akan
Menghadapi Ujian di Prodi D III Gizi Cirebon Poltekkes Tasikmalaya
Tahun 2025”**

Disusun oleh:

FIRNA AYU RINJANI

NIM P2.06.31.2.22.014

Pembimbing



Sholichin, SP, MT

NIP. 198112062023211008

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir dengan judul

“Tingkat Stres Akademik dan *Emotional Eating* pada Mahasiswa yang akan Menghadapi Ujian di Prodi D III Gizi Cirebon Poltekkes Tasikmalaya Tahun 2025”

Disusun oleh

Nama : **FIRNA AYU RINJANI**
NIM : P2.06.31.2.22.014

Telah dipertahankan dihadapan Dewan Penguji pada tanggal 19 Mei 2025
dan dilakukan revisi sesuai saran Dewan Penguji

Susunan Dewan Penguji

Ketua Dewan Penguji
Sholichin, SP, MT
NIP. 198112062023211008

()

Penguji I
Jongga Adiyaksa, SKM, M.Biomed
NIP. 198602182009021002

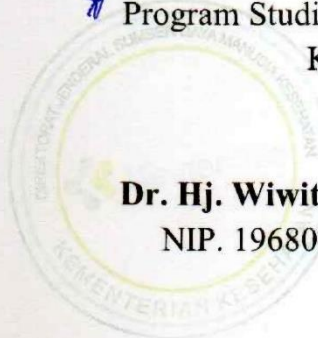
()

Penguji II
Diyah Sri Yuhandini, S.SiT, SKM, M.Pd
NIP. 19800910206042002

()

Mengetahui:
9 Program Studi D III Gizi Cirebon
Ketua

Dr. Hj. Wiwit Estuti, STP, M.Si
NIP. 196804181993012001



TINGKAT STRES AKADEMIK DAN *EMOTIONAL EATING* PADA MAHASISWA YANG AKAN MENGHADAPI UJIAN DI PRODI D III GIZI CIREBON POLTEKKES TASIKMALAYA TAHUN 2025

Firna Ayu Rinjani¹, Sholichin²

INTISARI

Stres akademik adalah keadaan atau kondisi yang menyebabkan gangguan fisik, mental, dan emosional yang disebabkan oleh ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dan sumber daya aktual yang dimiliki mahasiswa, yang menyebabkan mereka merasa terbebani dengan berbagai tekanan dan tuntutan yang ada di kampus. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat stres akademik dan *emotional eating* pada mahasiswa tingkat I dan II Program Studi D III Gizi Cirebon Poltekkes Tasikmalaya yang akan menghadapi ujian. Data *World Health Organization* (WHO, 2019) menunjukkan lebih dari 350 juta penduduk dunia mengalami stres dan depresi, yang sering kali disertai dengan perilaku makan emosional (*emotional eating*) sebagai salah satu bentuk mekanisme koping.

Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain deskriptif analitik dengan menggunakan rancangan *cross sectional*. Sampel penelitian berjumlah 64 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik *proportional random sampling* dan *simple random sampling*. Instrumen pengumpulan data berupa kuesioner *Perceived Sources of Academic Stres* (PSAS) untuk mengukur stres akademik, dan *Dutch Eating Behavior Questionnaire* (DEBQ) untuk mengukur *emotional eating*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden, yaitu sebanyak 33 orang (51,6%), berada dalam kategori stres akademik tinggi. Selain itu, jumlah responden yang memiliki tingkat *emotional eating* tinggi juga sebanyak 33 orang (51,6%). Kesimpulan dari penelitian ini yaitu meskipun terdapat kecenderungan mahasiswa dengan stres akademik tinggi juga memiliki tingkat *emotional eating* yang tinggi, hasil uji chi-square menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut ($p = 0,0790$).

Kata Kunci: Stres Akademik, *Emotional eating*, Mahasiswa

¹ Mahasiswa Program Studi D III Gizi Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

² Dosen Program Studi D III Gizi Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

PRAKATA

Puji syukur peneliti panjatkan kehadiran Allah SWT. Yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya kepada peneliti sehingga dapat menyelesaikan Tugas Akhir ini. Shalawat serta salam semoga tetap tercurah limpahkan kepada junjungan Nabi kita Muhammad SAW, kepada para sahabatnya, kepada keluarganya serta kepada kita selaku umatnya yang Insha Allah taat pada ajaran agama dan senantiasa mengamalkannya. Aamiin. Adapun judul Tugas Akhir yang peneliti ambil adalah “Tingkat Stres Akademik dan *Emotional eating* pada Mahasiswa yang akan Menghadapi Ujian di Prodi D III Gizi Cirebon Poltekkes Tasikmalaya Tahun 2025”.

Dalam proses penyelesaian tugas akhir ini, peneliti memperoleh banyak bantuan dari berbagai pihak baik berupa bimbingan, arahan secara tertulis maupun secara lisan sehingga tugas akhir dapat diselesaikan. Oleh karena itu, peneliti mengucapkan banyak terimakasih kepada :

1. Ibu Dr. Hj. Wiwit Estuti, STP, M.Si. selaku Kepala Program Studi D III Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya wilayah Cirebon .
2. Bapak Sholichin, SP, MT selaku Dosen Pembimbing yang telah mengingatkan, memberi saran, dukungan, motivasi, arahan serta banyak meluangkan waktu yang berharga untuk membimbing penulis.
3. Bapak Jongga Adiyaksa, SKM, M.Biomed selaku dewan penguji 1
4. Ibu Diyah Sri Yuhandini, S.SiT, SKM, M.Pd selaku dewan penguji 2
5. Kedua orang tua saya, Bapak Mulyadi dan Ibu Herlina. Terimakasih atas segala pengorbanan dan tulus kasih yang diberikan. Mereka memang tidak sempat

merasakan pendidikan bangku perkuliahan, namun mereka senantiasa mampu memberikan yang terbaik, tak kenal lelah mendoakan serta memberikan perhatian dan dukungan.

6. Sahabat seperjuangan saya yaitu Fatimah, Jihan, Erika dan Fira yang selalu memberikan semangat, penguat dan doanya serta selalu mendengarkan keluhan kesah saya selama menyusun ini.
7. Teman-teman seperjuangan ARUNIKA yang selalu memberikan dukungan dan doanya. Semoga kita tetap menjalin serta menjaga silaturahmi diantara kita semua, aamiin.
8. Firna Ayu Rinjani, diri saya sendiri. Apresiasi sebesar-besarnya karena telah bertanggung jawab untuk menyelesaikan apa yang telah dimulai. Terimakasih karena terus berusaha dan tidak menyerah, serta senantiasa menikmati setiap proses yang bisa dibilang tidak mudah. Terimakasih sudah bertahan.

DAFTAR ISI

TUGAS AKHIR.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
INTISARI	iv
PRAKATA.....	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. Tinjauan Teori.....	8
B. Kerangka Teori.....	25
C. Kerangka Konsep.....	26
BAB III MOTODE PENELITIAN.....	27
A. Jenis Penelitian.....	27
B. Waktu Dan Tempat Penelitian	27
C. Populasi Dan Sampel	27
1. Populasi.....	27
2. Sampel.....	28
3. Besar sampel	28
4. Teknik Sampling	29
D. Variabel dan Definisi Operasional	31
1. Variabel.....	31
2. Definisi Operasional.....	32
E. Teknik Pengumpulan Data.....	33

1. Jenis Data	33
2. Cara Pengumpulan Data.....	33
3. Instrumen Penelitian.....	34
F. Pengolahan Dan Analisis Data.....	35
1. Teknik Pengumpulan Data.....	35
2. Teknik Analisis Data.....	37
G. Tahapan Penelitian	38
1. Tahap persiapan	38
2. Tahap Pelaksanaan	39
3. Tahap Akhir	39
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	40
A. Hasil	40
B. Pembahasan.....	45
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	51
A. Simpulan	51
B. Saran.....	52
DAFTAR PUSTAKA	53
LAMPIRAN.....	57

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Rincian Jumlah Mahasiswa Tingkat I dan II Prodi Gizi Cirebon	28
Tabel 2. Jumlah sampel per kelas mahasiswa tingkat I dan II Prodi Gizi Cirebon.....	30
Tabel 3. Responden Penelitian.....	41
Tabel 4. Karakteristik Responden.....	42
Tabel 5. Tingkat Stres Akademik	43
Tabel 6. Kategori <i>Emotional eating</i>	44
Tabel 7. Tingkat Stres Akademik dan <i>Emotional eating</i>	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teori Penelitian.....	25
Gambar 2. Kerangka Konsep	26
Gambar 3. Kampus Prodi D III Gizi Cirebon Poltekkes Tasikmalaya	40

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Persetujuan Responden	58
Lampiran 2. Kuisisioner Stres Akademik.....	59
Lampiran 3. Kuisisioner <i>Emotional eating</i>	61
Lampiran 4. Daftar Nama Responden.....	62
Lampiran 5. Dokumentasi Penelitian.....	64
Lampiran 6. Karakteristik Responden	65
Lampiran 7. Tingkat Stres Akademik	66
Lampiran 8. Kategori <i>Emotional eating</i>	67
Lampiran 9. Crosstab Tingkat Stres Akademik dan <i>Emotional eating</i>	68
Lampiran 10. Uji Normalitas	69
Lampiran 11. Uji Chi-Square	70