

HUBUNGAN ANTARA STRES AKADEMIK DENGAN PERILAKU MAKAN PADA REMAJA

SKRIPSI

Iqlima Khairunnisa
21.E1.0329



PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG
2025

HUBUNGAN ANTARA STRES AKADEMIK DENGAN PERILAKU MAKAN PADA REMAJA

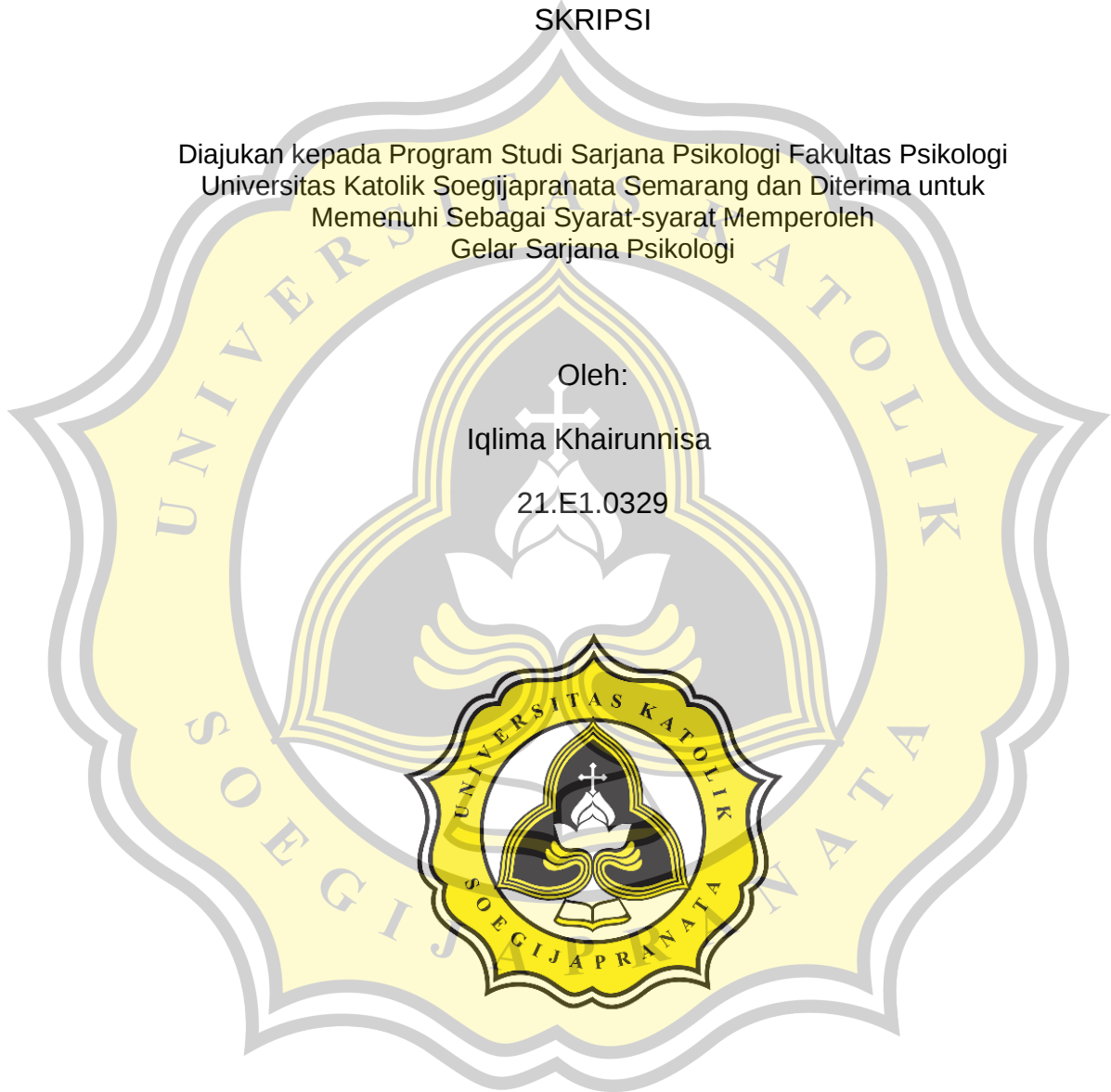
SKRIPSI

Diajukan kepada Program Studi Sarjana Psikologi Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Soegijapranata Semarang dan Diterima untuk
Memenuhi Sebagai Syarat-syarat Memperoleh
Gelar Sarjana Psikologi

Oleh:

Iqlima Khairunnisa

21.E1.0329



PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG
2025

Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Perilaku Makan Pada Remaja

(The Relationship Between Academic Stress and Eating Behavior in Adolescents)

Iqlima Khairunnisa, M. Sih Setija Utami

Soegijapranata Catholic University, Semarang, Indonesia

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara stres akademik dengan perilaku makan pada remaja berusia 15-17 tahun. Hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif antara stres akademik dengan perilaku makan pada remaja. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif korelasional, dengan melibatkan 117 siswa sekolah menengah sebagai responden. Pengumpulan data menggunakan skala ESSA untuk mengukur stres akademik dan DEBQ untuk mengukur perilaku makan. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara stres akademik dan perilaku makan ($r=-0,493$, $p<0,05$). Hasil penelitian mendukung hipotesis yang telah diajukan.

Kata kunci: stres akademik, perilaku makan, remaja

Abstract

This study aims to determine the relationship between academic stress and eating behavior in adolescents aged 15-17. This study hypothesizes a negative correlation between academic stress and eating behavior in adolescents. The research method used was a quantitative correlational design, involving 117 high school students as respondents. Data collection used the ESSA scale to measure academic stress and the DEBQ to measure eating behavior. The results showed a significant negative relationship between academic stress and eating behavior ($r=-0.493$, $p<0.05$). The results of the study support the proposed hypothesis.

Keywords: academic stress, eating behavior, adolescents

PENDAHULUAN

Remaja membutuhkan asupan gizi yang seimbang guna mendukung pencapaian prestasi serta menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas. Untuk memenuhi kebutuhan gizi tersebut, perilaku makan remaja harus dirawat dengan baik dan teratur (Proverawati & Wati, 2011 dalam Purnama (2021). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Lomanjaya