SKRIPSI

HUBUNGAN ANTARA STRES AKADEMIK DENGAN *EMOTIONAL EATING* PADA MAHASISWA S-1 KEPERAWATAN STIKES BHAKTI HUSADA MULIA ANGKATAN 2023 MENJELANG *PRE* OSCE

Oleh :
WISNU PROBO KUSUMO
NIM:202202047

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
STIKES BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN
2026

SKRIPSI

HUBUNGAN ANTARA STRES AKADEMIK DENGAN *EMOTIONAL EATING* PADA MAHASISWA S-1 KEPERAWATAN STIKES BHAKTI HUSADA MULIA ANGKATAN 2023 MENJELANG *PRE* OSCE

Diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan mendapatkan gelar
Sarjana Keperawatan (S.Kep)

Oleh :
WISNU PROBO KUSUMO
NIM:202202047

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
STIKES BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN
2026

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Wisnu Probo Kusumo

NIM : 202202047

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri dan didalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan dalam memperoleh gelar sarjana keperawatan (S.Kep) di suatu perguruan tinggi dan lembaga pendidikan lainnya. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan, baik yang sudah maupun belum/tidak dipublikasikan, sumbernya dijelaskan dalam tulisan dan daftar pustaka.

Madiun, 13 Februari 2026



Wisnu Probo Kusumo

NIM: 202202047

MOTTO

‘‘Tidak Ada Mimpi Yang Gagal,Yang Ada Hanyalah Mimpi Yang Tertunda.Cuma Sekiranya Kalau Teman Teman Meras Gagal Dalam Mencapai Mimpi. Jangan Khawatir Mimpi Mimpi Lain Bisa di Ciptakan’’
(Windah Basudara)

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi Oleh	:	
Nama	:	Wisnu Probo Kusumo
NIM	:	202202047
Program Studi	:	S1 Keperawatan
Judul	:	Hubungan antara Stres Akademik dengan *Emotional Eating* pada Mahasiswa Angkatan 2023 S-1 Keperawatan STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun menjelang *Pre OSCE*

Telah disetujui untuk diujikan dihadapan Dewan Penguji Skripsi pada tanggal 26 Februari 2026

Oleh :

Pembimbing I	Pembimbing II
(Bayu Purnama Atmaja S.Kep., Ns., M.Kep)	(Fitria Yuliana, S.Kep., Ns., M.Kep)
NUPTK. 2950767668130272	NUPTK. 0039762663230363

Mengetahui,

Kepala Program Studi Keperawatan

(Mega Arianti Putri, S.Kep., Ns., M.Kep)
NUPTK. 9233767668237032

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi Oleh	:	
Nama	:	Wisnu Probo Kusumo
NIM	:	202202047
Program Studi	:	S1 Keperawatan
Judul	:	Hubungan antara Stres Akademik dengan *Emotional Eating* pada Mahasiswa Angkatan 2023 S-1 Keperawatan STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun menjelang *Pre* OSCE

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi dan dinyatakan telah memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)

Pada Tanggal 26 Februari 2026

Dewan Penguji

Ketua Penguji : Mega Arianti Putri, S. Kep., Ns., M. Kep
NUPTK. 9933767668237032 .....

Penguji 1 : Bayu Purnama Atmaja, S.Kep., Ns., M.Kep
NUPTK. 2950767668130272 .....

Penguji 2 : Fitria Yuliana, S.Kep., Ns., M. Kep
NUPTK. 0039762663230363 .....

Mengesahkan
Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun
Ketua,

Dr. Retno Widiarini, S.KM., M.Kep
NUPTK. 7860759660230162

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan penelitian yang berjudul "Hubungan antara Stres Akademik dengan *Emotional Eating* pada Mahasiswa S-1 Keperawatan STIKES Bhakti Husada Madiun Angkatan 2023 menjelang *Pre* OSCE". Tersusunnya penelitian ini tentu tidak lepas dari bimbingan, saran dan dukungan moral, untuk itu penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Dr. Retno Widiariini, SKM., M.Kes selaku Ketua STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun.
2. Mega Arianti Putri, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Ketua Prodi S1 Keperawatan STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun sekaligus selaku Ketua Penguji Skripsi.
3. Bayu Purnama Atmaja S.Kep., Ns., M.Kep sebagai pembimbing I yang dengan kesabaran dan ketelitian dalam membimbing sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
4. Fitria Yuliana S.Kep., Ns., M.Kep sebagai pembimbing II yang dengan kesabaran dan ketelitian dalam membimbing sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
5. Kedua orang tua penulis tercinta karena sudah memberi dukungan dan semngat hingga tersusunnya skripsi ini sampai selesai.
6. Teman-teman prodi S1 Keperawatan Tahun 2022 seangkatan yang telah memberikan dukungan sampai terselesainya skripsi ini.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam penulisan penelitian ini masih terdapat kekurangan dan keterbatasan, oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran sertabmasukan yang bersifat membangun dari semua pihak. Semoga ini

dapat bermanfaat dan memberikan ilmu pengetahuan bagi pembaca. Akhir kata penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak.

Madiun, 13 Februari 2026

Wisnu Probo Kusumo

NIM.202202047

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Wisnu Probo Kusumo

Jenis Kelamin : Laki-laki

Tempat Tanggal Lahir : Magetan, 25 Februari 2004

Agama : Islam

Alamat : Kelurahan Tambran Rt. 03/Rw. 02 Kecamatan Magetan Kabupaten Magetan

Email : wisnuprobo20@gmail.com

Riwayat Pendidikan :

1. Taman Kanak Kanak Kartika 22 lulus tahun 2010.
2. Sekolah Dasar Negeri Magetan Komplek lulus tahun 2016.
3. Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Magetan lulus tahun 2019.
4. Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Magetan lulus tahun 2022.
5. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bhakti Husada Mulia Madiun 2022 sampai sekarang.

Program Studi Keperawatan
STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun
2026

ABSTRAK

HUBUNGAN ANTARA STRES AKADEMIK DENGAN *EMOTIONAL EATING* PADA MAHASISWA S1 KEPERAWATAN STIKES BHAKTI HUSADA MULIA ANGKATAN 2023 MENJELANG *PRE* OSCE

Wisnu Probo Kusumo

Mahasiswa merupakan kelompok yang rentan mengalami stres akademik akibat tuntutan pembelajaran, beban tugas, serta persiapan menghadapi Pre OSCE. Stres akademik yang tidak dikelola dengan baik dapat memicu munculnya perilaku maladaptif, salah satunya emotional eating sebagai bentuk pelampiasan emosi negatif.

Penelitian ini menggunakan desain analitik korelasional dengan pendekatan cross sectional untuk mengetahui hubungan antara stres akademik dengan emotional eating pada mahasiswa S-1 Keperawatan STIKES Bhakti Husada Mulia angkatan 2023 menjelang Pre OSCE. Sampel penelitian berjumlah 159 responden yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner Perceived Sources of Academic Stress (PSAS) untuk mengukur stres akademik dan Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ) untuk mengukur emotional eating. Analisis data menggunakan uji Spearman Rank dengan tingkat signifikansi $\alpha < 0,05$.

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden mengalami stres akademik kategori sedang (42,8%) dan emotional eating kategori sedang (42,8%). Hasil uji Spearman Rank diperoleh nilai $p = 0,000$ dan $r = 0,901$ yang menunjukkan terdapat hubungan yang sangat kuat dan signifikan antara stres akademik dengan emotional eating pada mahasiswa.

Semakin tinggi stres akademik yang dialami mahasiswa, semakin tinggi pula kecenderungan emotional eating. Diperlukan strategi manajemen stres dan edukasi pola makan sehat untuk membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik secara adaptif.

Kata kunci: Stres Akademik, Emotional Eating, Mahasiswa Keperawatan.

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN ACADEMIC STRESS AND EMOTIONAL EATING AMONG UNDERGRADUATE NURSING STUDENTS AT STIKES BHAKTI HUSADA MULIA CLASS OF 2023 PRIOR TO THE PRE-OSCE EXAMINATION

Wisnu Probo Kusumo

Students are a group vulnerable to experiencing academic stress due to academic demands, assignment workload, and preparation for the Pre OSCE examination. Academic stress that is not properly managed can lead to maladaptive behaviors, one of which is emotional eating as a response to negative emotional conditions.

This study used a correlational analytic design with a cross-sectional approach to determine the relationship between academic stress and emotional eating among undergraduate nursing students of STIKES Bhakti Husada Mulia, class of 2023, prior to the Pre OSCE. The sample consisted of 159 respondents selected using a total sampling technique. The research instruments included the Perceived Sources of Academic Stress (PSAS) questionnaire to measure academic stress and the Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ) to assess emotional eating. Data were analyzed using the Spearman Rank test with a significance level of $\alpha < 0.05$.

The results showed that most respondents experienced moderate academic stress (42.8%) and moderate emotional eating behavior (42.8%). The Spearman Rank test obtained a value of $p = 0.000$ and $r = 0.901$, indicating a very strong and significant relationship between academic stress and emotional eating among students.

The higher the academic stress experienced by students, the greater the tendency toward emotional eating. Stress management strategies and healthy eating education are needed to help students cope with academic pressure adaptively

Keywords: Academic Stress, Emotional Eating, Nursing Students.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL ..... **ii**
LEMBAR PERNYATAAN ..... **iii**
MOTTO ..... **iv**
LEMBAR PERSETUJUAN ..... **v**
LEMBAR PENGESAHAN ..... **vi**
KATA PENGATAR ..... **vii**
DAFTAR RIWAYAT HIDUP ..... **ix**
ABSTRAK ..... **x**
ABSTRACT ..... **xi**
DAFTAR ISI ..... **xii**
DAFTAR TABEL ..... **xiv**
DAFTAR GAMBAR ..... **xv**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **xvi**
DAFTAR SINGKATAN ..... **xvii**
DAFTAR ISTILAH ..... **xviii**

BAB 1 PENGAHULUAN
1.1 Latar Belakang 1
1.2 Rumusan Masalah 4
1.3 Tujuan Penelitian 4
1.3.1 Tujuan Umum 4
1.3.2 Tujuan Khusus 4
1.4 Manfaat Penelitian 5
1.4.1 Manfaat Teoritis 5
1.4.2 Manfaat Praktis 5
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA
2.1 Konsep Stres Akademik 7
2.1.1 Definisi Sres Akademik 7
2.1.2 Dimensi Stres Akademik 7
2.1.3 Faktor Penyebab Stres Akademik 8
2.1.4 Gejala Stres Akademik 9
2.1.5 Klasifikasi Stres Akademik 11
2.2 Konsep *Emotional Eating* 11
2.2.1 Definisi *Emotional Eating* 11
2.2.2 Dimensia *Emotional Eating* 12
2.2.3 Patofisiologi *Emotional Eating* 12
2.2.4 Faktor Penyebab *Emotional Eating* 13
2.2.5 Dampak *Emotional Eating* 14
2.2.6 Klasifikasi *Emotional Eating* 15
2.3 Konsep Mahasiswa 16
2.3.1 Definisi Mahasiswa 16
2.3.2 Peranan Mahasiswa 16
BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN
3.1 Kerangka Konseptual 18
3.2 Hipotesis Penelitian 19
BAB 4 METODE PENELITIAN

4.1 Desain Penelitian 20
4.2 Populasi Sampling 20
4.2.1 Populasi 20
4.2.2 Sampel 21
4.2.3 Teknik Sampling 21
4.3 Kerangka Kerja 22
4.4 Identifikasi Variabel 23
4.4.1 Variabel Independent 23
4.4.2 Variabel Dependent 23
4.5 Definisi Operasional 23
4.6 Instrumen Penelitian 24
4.7 Waktu dan Tempat Penelitian 25
4.7.1 Waktu Penelitian 25
4.7.2 Tempat Penelitian 25
4.8 Prosedur Pengumpulan Data 25
4.9 Teknik Pengolahan Data 27
4.10 Analisis Data 29
4.11 Etika Penelitian 30
BAB 5 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN
5.1 Hasil Penelitian 33
5.1.1Gambaran Umum Lokasi Penelitian 33
5.1.2 Hasil Penelitian 34
5.2 Pembahasan 37
5.2.1 Mengidentifikasi Stres Akademik pada Mahasiswa S1- Keperawatan Stikes Bhakti Husada Madiun Angkatan 2023 Menjelang *Pre Osce*..... *37*
5.2.2 Mengidentifikasi Emotional Eating pada Mahasiswa S1- Keperawatan Stikes Bhakti Husada Madiun Angkatan 2023 Menjelang *Pre Osce*..... *39*
5.2.3 Analisis Hubungan antara Stres Akademik Dengan Emotional Eating pada Mahasiswa S1- Keperawatan Stikes Bhakti Husada Madiun Angkatan 2023 Menjelang Pre Osce 41
BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN
6.1 Kesimpulan 43
6.2 Saran 43
DAFTAR PUSTAKA 45
LAMPIRAN 48

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Definisi Operasional Hubungan Stres Akademik Dengan *Emotional Eating* Pada Mahasiswa S1 – Keperawatan Stikes Bhakti Hussada Mulia Angkatan 2023 Menjelang *Pre Osce* 23
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia Pada Mahasiswa Angkatan 2023 S-1 Keperawatan STIKES Bhakti Husada Madiun 34
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Pada Mahasiswa Angkatan 2023 S-1 Keperawatan STIKES Bhakti Husada Madiun 35
Tabel 5.3 Karakteristik Pengisian Skor Kuesioner Stres Akademik Pada Mahasiswa Angkatan 2023 S-1 Keperawatan STIKES Bhakti Husada Madiun 35
Tabel 5.4 Karakteristik Pengisian Skor Kuesioner *Emotional Eating* Pada Mahasiswa Angkatan 2023 S-1 Keperawatan STIKES Bhakti Husada Madiun 36
Tabel 5.5 Tabulasi silang Stres Akademik dengan *Emotional Eating* pada Mahasiswa Tingkat Akhir S1 Keperawatan STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun. 37

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Kerangka konseptual penelitian tentang Hubungan antara Stres Akademik dengan *Emotional Eating* pada Mahasiswa Angkatan 2023 S-1 Keperawatan STIKES Bhakti Husada Madiun menjelang *Pre* OSCE 18
Gambar 4.1 Kerangka kerja tentang Hubungan antara Stres Akademik dengan *Emotional Eating* pada Mahasiswa Angkatan 2023 S-1 Keperawatan STIKES Bhakti Husada Madiun menjelang *Pre* OSCE 22

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian.....49
Lampiran 2 Surat Surat Keterangan Selesai Penelitian.....50
Lampiran 3 Bukti Keterangan Layak Etik 51
Lampiran 4 Lembar Permohonan Menjadi Responden 52
Lampiran 5 Lembar Persetujuan Menjadi Reaponden.....53
Lampiran 6 Kisi-Kisi kuisioner.....54
Lampiran 7 Kuisioner 55
Lampiran 8 Tabulasi Data Mentah.....59
Lampiran 9 Output SPSS 64
Lampiran 10 Dokumentasi Penelitian.....66
Lampiran 11 Kertas Bukti Bimbingan Skripsi.....67
Lampiran 12 Laporan Penyusunan Skripsi 68

DAFTAR SINGKATAN

BHM	:	Bhakti Husada Mulia
DEBQ	:	*Dutch Eating Behavior Questionnaire*
Ha	:	*Hipotesis Alternatif*
HPA Axis	:	*Hypothalamic–Pituitary–Adrenal Axis*
IMT/BMI	:	Indeks Massa Tubuh / *Body Mass Index*
OFC	:	*Orbitofrontal Cortex*
OSCE	:	*Objective Structured Clinical Examination*
PSAS	:	*Perceived Sources of Academic Stress*
S-1	:	Strata 1 (Sarjana)
SD	:	Standard Deviation
SPSS	:	Statistical Package for the Social Sciences
STIKES	:	Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan

DAFTAR ISTILAH

Agent of Change	:	Peran mahasiswa sebagai agen perubahan.
Aktivitas Fisik	:	Gerakan tubuh yang membantu menurunkan emotional eating.
Anonimity	:	Menjaga kerahasiaan identitas.
Beneficience	:	Penelitian memberi manfaat.
Coding	:	Pengkodean data.
Confidentiality	:	Menjaga kerahasiaan data.
Cross Sectional	:	Desain penelitian satu waktu.
Data Cleaning	:	Pembersihan kesalahan data.
Data Entry	:	Memasukkan data ke komputer.
DEBQ	:	Instrumen untuk menilai perilaku makan termasuk emotional eating.
Dimensi Emotional Eating	:	Peredam emosi dan respons terhadap emosi spesifik.
Dimensi Stres Akademik	:	Ekspektasi akademik, tugas & ujian, persepsi diri akademis.
Editing	:	Pengecekan data awal.
Emosi Negatif	:	Emosi seperti cemas, sedih, marah, atau bosan.
Emotional Eating	:	Perilaku makan yang timbul karena emosi, terutama emosi negatif.
Homeostasis	:	Keseimbangan tubuh yang terganggu saat stres.
HPA Axis	:	Sistem hormonal yang mengatur respons stres.
IMT/BMI	:	Indeks Massa Tubuh.
Informed Consent	:	Persetujuan responden.
Iron Stock	:	Mahasiswa sebagai generasi penerus.
Mahasiswa	:	Individu yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi.
Moral Force	:	Mahasiswa sebagai teladan moral.
Non-Maleficience	:	Penelitian tidak merugikan.

Objective Structured Clinical Examination	:	Metode evaluasi keterampilan klinis yang dilakukan secara terstruktur dan objektif. Dalam OSCE, mahasiswa diuji melalui beberapa station (pos), dan pada setiap station mereka harus menyelesaikan tugas klinis tertentu dalam waktu yang telah ditentukan.
PSAS	:	Skala untuk mengukur sumber stres akademik.
Purposive Sampling	:	Pengambilan sampel berdasarkan kriteria tertentu.
Reward System	:	Sistem otak yang mengatur rasa senang dan makan saat stres.
Scoring	:	Pemberian skor pada kuesioner.
Social Control	:	Peran mahasiswa mengontrol sosial.
Stres	:	Respons tubuh dan pikiran terhadap tekanan atau perubahan lingkungan.
Stres Akademik	:	Stres akibat tuntutan akademik seperti tugas, ujian, dan ekspektasi.
Tabulating	:	Membuat tabel data.
Total Sampling	:	Seluruh populasi dijadikan sampel.
Uji Normalitas	:	Uji distribusi data.
Uji Spearman / Pearson	:	Uji hubungan antar variabel.