

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN
POLA MAKAN PADA REMAJA DALAM
KOMUNITAS OMK DI KABUPATEN
NGANJUK**

SKRIPSI



OLEH:
RAHAJENG ZELLENCIA
NIM 71416014

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA
KAMPUS KOTA MADIUN
2021**

HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN POLA MAKAN PADA REMAJA DALAM KOMUNITAS OMK DI KABUPATEN NGANJUK

SKRIPSI

**Diajukan untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh
Derajat Sarjana Psikologi**



**OLEH:
RAHAJENG ZELLENCIA
NIM 71416014**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA
KAMPUS KOTA MADIUN
2021**

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH DAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya sebagai mahasiswa Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya Kampus Kota Madiun:

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Rahajeng Zellencia

NIM : 71416014

Judul Skripsi : Hubungan Tingkat Stres dengan Pola Makan Pada Remaja dalam komunitas OMK di Kabupaten Nganjuk

Menyatakan bahwa skripsi ini adalah ASLI karya tulis saya. Apabila terbukti karya ini merupakan *plagiarism*, saya bersedia menerima sanksi yang akan diberikan oleh Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya. Saya menyetujui pula bahwa karya tulis ini dipublikasikan/ditampilkan di internet atau media lain (*digital library* Perpustakaan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya) untuk kepentingan akademik sebatas sesuai dengan Undang-Undang Hak Cipta.

Demikian pernyataan keaslian dan persetujuan publikasi karya ilmiah ini saya buat dengan sebenarnya.

Madiun. 4 maret 2021

A 1000 Rupiah Indonesian postage stamp is shown with a signature over it. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text '1000', 'METERAL TEMPEL', and 'FB31CAJX0695078d3'.

(Rahajeng Zellencia)

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN POLA MAKAN PADA REMAJA
DALAM KOMUNITAS OMK DI KABUPATEN NGANJUK

Oleh :

Rahajeng Zellencia

NIM 71416014

Telah dibaca, disetujui, dan diterima untuk diajukan ke tim penguji skripsi

Pembimbing Utama : Andi Cahyadi, M.Psi.,Psi



Pembimbing kedua : Robik Anwar Dani, M.Psi.,Psi



Madiun, 4 Maret 2021

HALAMAN PENGESAHAN

Dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya Kampus Kota Madiun dan diterima untuk memenuhi sebagian dari persyaratan memperoleh derajat Sarjana Psikologi pada tanggal 4 Maret 2021

Mengesahkan
Fakultas Psikologi,



(Gees Maria Sumargi, G.Dip.Ed., M.Psych., Ph.D.)

Dewan penguji

Ketua : David Ary Wicaksono, M.Si.

()

Sekretaris : Robik Anwar Dani, M.Psi., Psi.

()

Anggota : Andi Cahyadi, M.Psi., Psi.

()

Anggota : Marcella Mariska Aryono, M.A.

()

MOTTO

Aku ingin supaya kamu hidup tanpa kekhawatiran

(1 Korintus 7:32)

Dan apa saja yang kamu minta dalam doa dengan penuh kepercayaan, kamu akan menerimanya

(Matius 21:22)

hidup bisa memberi segala pada semua yang mau mencari tahu dan pandai menerima

-Bumi Manusia

UNGKAPAN TERIMA KASIH

Segala puji dan syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan kuasa-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian ini. Peneliti bersyukur dan ingin menyampaikan terima kasih kepada:

1. Tuhan Yesus Kristus yang selalu memberkati, menjaga dan memberi kesabaran dan hati yang kuat dan luar biasa dalam proses mengerjakan penelitian
2. Ibu Marcella Mariska Aryono, M.A. selaku Kaprodi Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya Kampus kota Madiun yang selalu mendukung dan membantu dalam porses perkuliahan dan proses perizinan skripsi.
3. Bapak Andi Cahyadi, M.Psi selaku pembimbing I yang senantiasa sabar dalam membimbing peneliti dan membantu dalam pengerjaan skripsi
4. Ibu Robik Anwar Dani, M.Psi., Psi selaku dosen pembimbing II yang sabar dalam membimbing peneliti dan senantiasa membantu terutama dalam cara mengolah data pada pengerjaan skripsi
5. Ibu Herdina Tyas L. M.Psi., Psi selaku wali studi angkatan 2016 yang telah mendampingi kami selama perkuliahan
6. Seluruh dosen di Fakultas Psikologi, Pak David, Pak Andi, Bu Robik, Bu Cella serta yang pernah berada di Fakultas Psikologi Bu Dhanis dan Pak Aan terimakasih untuk semua ilmu yang telah diajarkan dan pengalaman yang sudah dibagikan kepada kami semua
7. Mbak Amel selaku Karyawan TU Fakultas Psikologi yang telah membantu dalam urusan terkait surat-menyurat
8. Ayah Yusup Suwignyo, Ibuk Ferdinanda Dulita dan Mas Azis Dewangga yang selalu mendoakan tanpa henti, selalu memberikan motivasi dukungan dalam hal apapun termasuk dalam proses pengerjaan skripsi. Terima kasih atas dukungan secara fisik, mental maupun finansial yang telah diberikan.

9. Seluruh subjek dalam penelitian ini, OMK di Nganjuk terima kasih banyak telah bersedia dan direpotkan dalam penelitian ini.
10. Keluarga HMPS Fakultas Psikologi tahun 2017-2019 yang telah memberikan banyak pengalaman dalam berorganisasi sehingga dapat berproses bersama untuk menjadi lebih baik.
11. Untuk semua teman-teman lintas semester, terimakasih atas kehangatan serta pengalaman yang luar biasa selama ini.
12. Teman-teman angkatan 2016 secara keseluruhan, meskipun ada beberapa yang akhirnya mengalami seleksi alam; Dika, Fera, May-May, Imam, Ivan, Kiki, Intan, Dita, Lestari, Licca, Patrisia, Paundra, Pris, Roni, Inggit, Anjani dan Alfian. Terimakasih untuk kebersamaan yang selalu hangat.
13. Alfian Yunus, teman terdekat peneliti menemani dan berproses bersama selama ini, menerima semua *sambatan* peneliti menghibur dan memberi semangat kepada peneliti ketika sedih dan putus asa dalam hal perkuliahan terutama dalam mengerjakan skripsi, terima kasih untuk 4 tahun ini.
14. Mbak Nuk, Mas Cil dan bu Wartu terima kasih karena telah menyediakan asupan energi selama ini ketika peneliti berada di kampus.

Daftar Isi

PERNYATAAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
MOTTO.....	v
UNGKAPAN TERIMA KASIH	vi
Daftar Isi.....	viii
ABSTRAKSI.....	xii
<i>ABSTRACT</i>	xiii
BAB I	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Batasan Masalah.....	4
1.3 Rumusan Masalah	4
1.4 Tujuan Penelitian.....	4
1.5 Manfaat Penelitian.....	4
1.5.1 Manfaat secara Teoritis	4
1.5.2 Manfaat Praktis.....	4
BAB II	5
LANDASAN TEORI	5
2.1 POLA MAKAN.....	5
2.1.1. Pengertian pola makan.....	5
2.1.2. Komponen Pola Makan	6
2.1.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pola Makan.....	8
2.1.4 Tingkatan Pola Makan.....	11

2.2 Tingkat Stres.....	12
2.2.1 Pengertian Stres	12
2.2.2 Aspek Stres	13
2.2.3 Faktor Penyebab Stres	15
2.3 Tingkat Stres.....	16
2.5 REMAJA	18
2.5.2 Ciri-Ciri Masa Remaja.....	18
2.6 Keterkaitan antar Variabel X dan Y	21
2.7 Hipotesis	22
BAB III.....	23
METODE PENELITIAN	23
3.1 Identifikasi Variabel Penelitian	23
3.2 Definisi Operasional Variabel Penelitian	23
3.2.1 Variabel bebas (X).....	23
3.2.2 Variabel terikat (Y).....	23
3.3 Populasi	24
3.3.1 Populasi	24
3.4 Metode Pengumpulan Data	25
3.4.1 Skala stres	25
3.3.2 Skala pola makan pada remaja	25
3.5 Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur.....	26
3.6 Teknik Analisis Data	27
3.6.1 Uji Normalitas	27
3.6.2 Uji Linearitas	27
3.6.3 Uji Korelasi	27
3.7 Etika Penelitian.....	28

BAB IV	29
PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN	29
4.1 Orientasi Kancan Penelitian	29
4.2 Persiapan Pengambilan Data	29
4.2.1 Perizinan	29
4.2.2 Penyusunan Alat Ukur.....	30
4.3 Pelaksanaan Penelitian	31
4.4 Hasil Penelitian.....	32
4.4.1 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas	32
4.4.2 Hasil Uji Normalitas	40
4.4.3 Hasil uji Linieritas	41
4.4.4 Uji Hipotesis	41
BAB V	43
PENUTUP	43
5.1 Bahasan.....	43
5.2 Kesimpulan.....	47
5.2 Saran	48
Daftar Pustaka	49
Tabulasi Awal Skala Pola Makan.....	54
Tabulasi Skala Pola Makan Setelah Pengguguran.....	59
Tabulasi Awal Skala Tingkat Stres	65
Tabulasi Tingkat Stres Setelah Pengguguran	69
Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Tingkat Stres 1	73
Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Tingkat Stres 2.....	75
Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Pola Makan 1	77
Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Pola Makan 2	79

Hasil Uji Linieritas Tingkat Stres dengan Pola Makan	80
Hasil Uji Hipotesis Tingkat Stres dengan Pola Makan	81
Skala Hubungan Tingkat Stres dengan Pola Makan.....	82

ABSTRAKSI

Rahajeng Zellencia (2021) “Hubungan Tingkat Stres dengan Pola Makan pada Remaja”. **Skripsi Sarjana Strata 1**. Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya Kampus Kota Madiun.

ABSTRAKSI

Masa remaja merupakan masa transisi dari masa anak-anak menuju dewasa yang menyebabkan terjadinya pertumbuhan dan perkembangan termasuk pada aspek psikologis. Perubahan yang terjadi cenderung menekan para remaja sehingga menimbulkan stres. Stres yang terjadi memiliki beberapa tingkatan, setiap tingkatan memiliki efek-efek negatif untuk remaja dan mengakibatkan perubahan perilaku terutama perilaku makan sehari-hari. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat hubungan tingkat stres dengan pola makan pada remaja. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan menggunakan skala tingkat stres dan skala pola makan sebagai alat pengumpul data. Data tersebut diolah menggunakan *Spearman's rho*. Hasil penelitian ini diperoleh koefisien korelasi sebesar 0,537 dengan nilai signifikansi $p=0.000$ ($p<0.05$). Dengan demikian dapat diketahui bahwa ada hubungan antara tingkat stres dengan pola makan pada remaja.

Kata Kunci: Tingkat Stres, Pola Makan, Remaja

ABSTRACT

Rahajeng Zellencia (2021) ‘*The Relationship Between Stress Levels And Diet Among Adolescents OMK Community in Nganjuk Regency*’.
Skripsi Sarjana Strata 1. Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya Kampus Kota Madiun.

ABSTRACT

Adolescence is a period of transition from childhood to adulthood that lead to growth and development, including the psychological aspect. The changes that occur tend to pressure teenagers, causing stress. The stress that occurs has several levels, each level has negative effects for adolescents and results in changes in behavior, especially daily eating behavior. The purpose of this study was to see the relationship between stress levels and diet in adolescents. This study uses quantitative methods using a stress level scale and a dietary scale as a means of collecting data. The data were processed using Spearman's rho. The results of this study obtained a correlation coefficient of 0.537 with a significance value of $p = 0.000$ ($p < 0.05$). Thus it can be seen that there is a relationship between stress levels and diet in adolescents.

Keywords: *Stress Level, Eating, Teen*