

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja atau *adolescence* merupakan masa yang ditandai dengan perubahan yang cepat dalam berbagai aspek, seperti pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, serta psikososial atau perilaku (Aisyah dkk., 2021). Pada tahap ini, remaja cenderung mencari jati diri, meniru, dan mengidolakan individu yang dianggap menarik. Hal tersebut memengaruhi pola pemilihan makanan yang sering kali tidak lagi berorientasi pada kandungan gizi, melainkan lebih kepada aktivitas sosial, kesenangan, serta upaya menjaga identitas diri. Kebiasaan ini kerap memicu terbentuknya pola makan yang tidak sehat, terutama karena kecenderungan remaja untuk membeli jajanan di luar rumah (Setyaningrum dkk., 2022).

Kondisi tersebut semakin terlihat pada siswa sekolah menengah atas (SMA), yang mulai memiliki kemandirian dalam menentukan pilihan makanan, terutama di lingkungan sekolah. Namun, banyak kantin sekolah menyediakan makanan dengan kadar gula, lemak, dan karbohidrat tinggi tanpa mempertimbangkan kandungan gizi yang seimbang. Perilaku konsumsi yang kurang tepat ini berkontribusi terhadap berbagai permasalahan gizi pada remaja, seperti ketidakseimbangan antara asupan gizi dengan kebutuhan yang direkomendasikan. Ketidakseimbangan tersebut dapat berakibat pada kelebihan maupun kekurangan kalori dalam tubuh (Reswari dkk., 2024).

Pertumbuhan dan perkembangan remaja dipengaruhi oleh pola makan. Pola makan mengacu pada pengaturan jumlah, jenis, dan frekuensi konsumsi makanan yang bertujuan untuk menjaga kesehatan, mempertahankan status gizi, serta mencegah atau membantu pemulihan dari penyakit (Herlina dkk., 2023). Pola makan yang baik seharusnya selaras dengan prinsip gizi seimbang, yaitu pemenuhan kebutuhan gizi tubuh melalui makanan sehari-hari. Asupan makanan yang mencukupi kebutuhan akan menyediakan zat gizi yang cukup untuk mendukung aktivitas fisik remaja yang meningkat. Dalam kondisi normal, disarankan untuk makan tiga kali sehari, dengan keseimbangan zat gizi yang diperoleh melalui kombinasi makanan dari tiga kelompok bahan makanan utama (Farlina dkk., 2022).

Rata-rata Angka Kecukupan Gizi (AKG) harian yang direkomendasikan untuk remaja usia 13-18 tahun adalah energi (2.050-2.650 kkal), protein (65-75 g), lemak (70-85 g), karbohidrat (300-400 g), vitamin A (600-700 µg), dan zat besi (11-15 mg) (Dewi dkk., 2022). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Siti dkk., 2020) mengungkapkan bahwa sebagian besar remaja memiliki pola kurang baik, dengan persentase mencapai 85,5% atau sebanyak 1. Pola makan remaja umumnya tidak bervariasi, jumlahnya sedikit, dan tidak mencakup komponen yang lengkap setiap kali makan. Hal ini menunjukkan asupan energi yang berasal dari karbohidrat, protein, lemak, dan lainnya jauh di bawah rekomendasi kecukupan gizi untuk remaja.



Pola makan yang tidak teratur dapat menyebabkan ketidakseimbangan zat gizi dalam tubuh, yang berisiko memicu gangguan sistem pencernaan seperti gastritis, radang usus, sulit buang air besar, diare, kolik abdomen, dan tifus. Penumpukan lemak dan natrium dalam tubuh juga dapat menyebabkan penyakit degeneratif seperti hipertensi, penyakit jantung koroner, diabetes melitus, obesitas, serta gangguan pencernaan lainnya (Firdausy dkk., 2022). Jika pola makan yang tidak sehat terus berlanjut, dampaknya tidak hanya pada kesehatan fisik tetapi juga pada aspek psikologis, seperti penurunan kepercayaan diri, kesulitan berkonsentrasi, pengendalian emosi yang buruk, dan meningkatnya risiko stres (Putri, 2024).

Konflik dengan diri sendiri maupun orang lain, serta pengalaman negatif, dapat berperan sebagai pemicu stres pada remaja. Stres merupakan respon keseimbangan tubuh dan pikiran terhadap perubahan. Remaja mengalami perubahan yang cepat secara fisik, kognitif, dan emosional yang sering kali memicu stres. Menurut data *World Health Organization* (WHO) tahun 2020, prevalensi stres cukup tinggi dimana hampir lebih dari 350 juta penduduk dunia mengalami stres dan merupakan penyakit dengan peringkat ke-4 di dunia. Berdasarkan data SKI tahun 2023, menunjukkan bahwa gangguan mental emosional atau stres pada usia > 15 tahun di Indonesia mencapai sekitar 1,4% dan Sulawesi Selatan mencapai sekitar 1,7%.

Terdapat berbagai faktor yang dapat menyebabkan stres pada remaja. Beberapa faktor tersebut berasal dari internal (seperti fisik, kognitif, dan kepribadian) dan eksternal (seperti lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat). Tuntutan baik dari dalam diri maupun dari lingkungan akademik dapat memberikan tekanan yang melebihi kapasitas siswa, yang berpotensi menyebabkan stres, baik secara fisik maupun mental. Hal ini dapat menurunkan daya tahan tubuh dan menyebabkan emosi yang mudah meledak-ledak pada remaja. Faktor-faktor ini sering dialami oleh remaja, karena dianggap sebagai *stressor* yang dapat memicu timbulnya stres dan mempengaruhi pola makan mereka (Rahmah dkk., 2023).

Stres pada remaja dapat dikategorikan berdasarkan sumber dan sifatnya. Jenis-jenis stres yang umum dialami oleh remaja meliputi stres akut, stres kronis, stres akademik, stres sosial, stres emosional, dan stres lingkungan. Stres akut adalah stres jangka pendek yang muncul sebagai respons terhadap situasi tertentu, seperti ujian atau konflik dengan teman, yang biasanya mereda setelah situasi teratasi. Berbeda dengan itu, stres kronis berlangsung dalam jangka waktu panjang akibat tekanan yang terus-menerus, seperti masalah keluarga yang berkepanjangan atau *bullying* di sekolah, yang dapat berdampak kesehatan fisik dan mental remaja (Syifa & Andari, 2024).



Di samping itu, stres sosial timbul dari interaksi sosial, seperti tekanan untuk masuk ke kelompok, konflik dengan teman sebaya, atau masalah dalam percintaan. Perubahan dinamika sosial pada masa remaja sering kali menimbulkan stres yang signifikan. Stres emosional berkaitan dengan identitas yang intens selama masa remaja, seperti kecemasan, depresi, dan perubahan identitas, yang dapat dipengaruhi oleh perubahan hormonal

dan perkembangan psikologis. Stres lingkungan, di sisi lain, disebabkan oleh faktor eksternal, seperti kondisi ekonomi keluarga, lingkungan tempat tinggal yang tidak mendukung, atau paparan media sosial yang berlebihan. Dengan memahami jenis-jenis stres, remaja dapat diarahkan untuk mengembangkan keterampilan koping yang efektif, sehingga mampu mengelola tekanan secara lebih baik dan meningkatkan kesejahteraan mereka (Fadly, 2024).

Salah satu cara yang sering dilakukan untuk meredakan stres adalah melalui konsumsi makanan, yang dikenal sebagai *coping stress through eating*, berarti makan bukan karena rasa lapar, tetapi untuk memenuhi kebutuhan emosional akibat ketidakmampuan menghadapi tekanan. Stres yang dialami oleh siswa sering disebut stres akademik (Zamzam dkk., 2024). Hakim, Fajri, & Faizah (2022) mendefinisikan stres akademik sebagai tekanan yang timbul akibat *academic stressors*, yakni faktor-faktor yang berkaitan dengan proses pembelajaran, seperti tuntutan untuk naik kelas, waktu belajar yang panjang, kecemasan menghadapi ujian, banyaknya tugas, nilai yang rendah, prosedur birokrasi yang rumit, pengambilan keputusan terkait jurusan dan karier, serta pengelolaan waktu.

Penelitian yang dilakukan oleh Khoiroh (2020) menunjukkan bahwa kebiasaan makan yang tidak teratur dapat dipengaruhi oleh stres. Individu yang mengalami stres cenderung mengabaikan pola makan, yang dapat menyebabkan perubahan berat badan, baik naik maupun turun. Sementara itu, penelitian Abel (2019) mengungkapkan bahwa saat stres, seseorang lebih sering memiliki pola makan yang buruk dan nafsu makan yang cenderung menurun. Makanan manis seperti roti, makanan cepat saji seperti mie instan, dan kopi lebih sering dikonsumsi dibandingkan nasi dan lauk pauk, karena mudah dan cepat disajikan. Menurut Rahmawati (2019), stres dapat mempengaruhi pola makan seseorang, menyebabkan perubahan pola makan, baik bagi yang cenderung makan lebih banyak maupun yang makan lebih sedikit.

Masa akhir sekolah dapat menjadi fase yang penuh potensi stres, terutama karena siswa menghadapi kecemasan dalam menentukan karir atau jurusan di perguruan tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa siswa tingkat akhir, khususnya di kelas XII SMA, berisiko mengalami stres. Kelas XII SMA sering kali menjadi tingkat yang paling padat dibandingkan dengan jenjang sebelumnya. Di tahap ini, siswa harus mempersiapkan Ujian Nasional (UN) serta ujian lainnya untuk dapat lulus. Banyak dari mereka yang mengikuti pelajaran tambahan di lembaga bimbingan belajar dengan harapan dapat lulus UN dan diterima di perguruan tinggi favorit (Shofiyah & Salamah, 2022).



Selain mempersiapkan ujian, siswa juga harus membuat keputusan langkah selanjutnya setelah menyelesaikan SMA. Proses ini, dengan berbagai faktor lainnya, sering kali menyebabkan tekanan emosional, yang dikenal sebagai stres. Kecenderungan stres sebelum Ujian Nasional sejalan dengan penelitian yang dilakukan (2023), yang menunjukkan bahwa siswa sering mengalami gejala stres, fisik maupun psikologis, menjelang ujian. Penelitian lain oleh (2023) yang dilakukan di SMA Negeri 10 Samarinda dan SMA

Negeri 3 Samarinda juga mengungkapkan bahwa siswa yang akan menghadapi ujian berbasis komputer cenderung merasakan stres. Hasilnya menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mengalami tingkat stres sedang (27%), sementara hanya sedikit yang mengalami stres parah (10%).

Stres akademik memiliki dampak signifikan pada pola makan dan pemenuhan kebutuhan gizi siswa. Tekanan akademik sering menyebabkan siswa melewatkan waktu makan atau memilih makanan cepat saji dan selingan tinggi gula atau lemak. Stres dengan intensitas tinggi dapat memperburuk kondisi psikologis, sehingga pola makan menjadi tidak teratur dan kurang sehat. Sebaliknya, stres dengan intensitas rendah cenderung mendukung pola makan yang lebih teratur dan sehat. Konsumsi makanan yang tidak sehat atau pola makan yang tidak teratur dapat mengganggu keseimbangan hormon dan senyawa kimia dalam tubuh, yang pada akhirnya dapat memengaruhi tingkat stres (Tobelo dkk., 2021).

Akibatnya, asupan zat gizi esensial seperti vitamin dan mineral sering kali tidak tercukupi. Penelitian ini mengungkapkan adanya hubungan yang kompleks antara stres dan pola makan, dengan mempertanyakan apakah stres menjadi pemicu langsung atau terdapat faktor lain, seperti manajemen waktu, yang turut berkontribusi. Sebagian siswa mungkin mengembangkan mekanisme adaptif, seperti meningkatkan kesadaran akan pentingnya zat gizi atau mencari dukungan dari lingkungan sekitar. Menjaga keseimbangan antara tuntutan akademik dan kesehatan menjadi hal yang krusial, mengingat pola makan yang terganggu dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik, mental, serta performa akademik siswa secara keseluruhan (Nikarli dkk., 2024).

Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, prevalensi overweight pada remaja usia 16-18 tahun di Indonesia mencapai 8,8%, obesitas 3,3%, dan *underweight* 8,3%. Di Sulawesi Selatan, prevalensi tersebut sedikit berbeda, dengan angka overweight sebesar 8,8%, obesitas 4,1%, dan *underweight* 12,2% (SKI, 2023). Selain itu, laporan dari Puskesmas Watampone Kecamatan Tanete Riattang Barat Kabupaten Bone tahun 2024 mencatat bahwa dari 1.091 remaja yang diukur, terdapat 10 remaja sangat kurus, 55 kurus, 74 *overweight*, dan 49 obesitas. Berdasarkan data ini, Kabupaten Bone dipilih untuk meneliti lebih lanjut faktor-faktor yang memengaruhi status gizi remaja, baik pada kasus gizi kurang maupun gizi lebih.

Hasil observasi awal menunjukkan bahwa mayoritas siswa SMA Negeri 13 Bone, yaitu 66 orang (78,6%), memiliki pola makan individu yang masuk dalam kategori “kurang.” Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian besar responden belum memenuhi standar pola makan yang sesuai dengan gizi yang baik. Sebanyak 16 orang (19%) memiliki pola konsumsi yang “cukup,” sementara hanya 2 orang (2,4%) yang memiliki pola yang “baik.” Temuan ini mengungkap adanya permasalahan signifikan pada pola makan responden, yang diduga dipengaruhi oleh berbagai faktor stres akademik.

Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan, peneliti tertarik untuk meneliti hubungan Stres Akademik dengan Pola Makan pada Siswa-Siswi



Tingkat Akhir”. Hal ini didasari oleh banyaknya siswa yang masih kurang memperhatikan pentingnya pola makan sehat, terutama di kalangan siswa tingkat akhir yang sibuk mempersiapkan ujian serta menghadapi tekanan dalam menentukan jurusan dan karier, yang dapat memicu munculnya stres akademik.

1.2 Teori

1.2.1 Definisi Remaja

Masa remaja adalah tahap kehidupan di mana seseorang mengalami perubahan besar dalam aspek fisik, psikologis, dan emosional (WHO, 2011). Istilah “remaja” berasal dari bahasa Latin *adolescere*, yang berarti “tumbuh” atau “menuju dewasa,” dengan kata bendanya, *adolescentia*, yang mengacu pada masa remaja. Secara luas, masa ini mencakup perkembangan mental, emosional, sosial, dan fisik (Hurlock, 2004 dalam Alkatiri, 2017). Menurut Santrock (2003), masa remaja merupakan masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan dewasa yang ditandai oleh perubahan biologis, kognitif, dan sosial. Sementara itu, DepKes RI (2005) menyebut masa remaja sebagai proses tumbuh kembang yang berkesinambungan atau masa peralihan dari kanak-kanak menuju dewasa muda (Pongpalilu dkk., 2023).

Ciri utama masa remaja adalah pertumbuhan dan perkembangan yang cepat. Pada tahap ini, ukuran tubuh, kekuatan fisik, dan kemampuan reproduksi mulai berkembang. Kemampuan berpikir abstrak dan kritis juga meningkat, diiringi dengan kesadaran diri yang lebih tinggi dan peningkatan kontrol emosi. Dalam aspek sosial, hubungan remaja mulai bergeser dari lingkup keluarga ke jaringan yang lebih luas, seperti teman sebaya, tokoh masyarakat yang dihormati, hingga figur publik di media, seperti penyanyi atau aktor. Perubahan ini mendorong remaja untuk berperan lebih signifikan dalam kehidupan sosial. Selain itu, remaja menghadapi perubahan dalam ekspektasi dan persepsi sosial, yang membutuhkan tingkat kematangan emosi yang lebih tinggi (Hartini, 2017).

World Health Organization (WHO) (dalam Sarwono, 2004) mendefinisikan remaja berdasarkan tiga kriteria utama, yaitu biologis, psikologis, dan sosial ekonomi. Penjelasan masing-masing kriteria adalah sebagai berikut (Alkatiri, 2017):

1. Kriteria Biologis: Remaja adalah tahap di mana individu berkembang dari awal munculnya tanda-tanda seksual sekunder hingga mencapai kematangan seksual.
- ↳ Kriteria Psikologis: Remaja adalah masa ketika individu mengalami perkembangan psikologis dan peralihan pola identifikasi dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan.
- ↳ Kriteria Sosial Ekonomi: Remaja merupakan fase peralihan dari ketergantungan penuh pada sosial ekonomi menuju keadaan yang relatif lebih mandiri.



Berdasarkan berbagai pandangan tersebut, remaja dapat disimpulkan sebagai masa transisi dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai oleh pertumbuhan dan perkembangan yang melibatkan aspek biologis, psikologis, serta sosial ekonomi.

1.2.2 Tahapan Perkembangan Remaja

Menurut Nishfi & Handayani (2021) proses penyesuaian menuju kedewasaan pada remaja terdiri dari tiga tahap perkembangan:

1. Remaja Awal (12-15 tahun): Pada tahap ini, individu mulai mengalami perubahan fisik yang signifikan dan cenderung menunjukkan ketertarikan pada lawan jenis.
2. Remaja Pertengahan (15-18 tahun): Pada fase ini, remaja sangat membutuhkan pengakuan dari teman-teman sebaya. Mereka cenderung mencintai diri sendiri dan lebih menyukai teman yang memiliki kesamaan dengan diri mereka. Selain itu, mereka sering mengalami kebingungan dalam menentukan sikap, seperti memilih untuk menjadi peka atau tidak peduli, berada dalam keramaian atau kesendirian, optimis atau pesimis, serta idealis atau materialistik.
3. Remaja Akhir (18-21 tahun): Pada tahap ini, remaja mulai menjauh dari ketergantungan pada keluarga, menunjukkan sifat keras tetapi tidak memberontak. Mereka lebih memprioritaskan hubungan dengan lawan jenis dibandingkan dengan teman sebaya dan mulai fokus pada rencana karier serta masa depan.

1.2.3 Ciri-Ciri Remaja

Menurut Hurlock (2004 dalam Alkatiri, 2017), masa remaja memiliki beberapa ciri khas yang membedakannya dari periode sebelum dan sesudahnya, yaitu:

1. Masa Remaja sebagai Periode Penting

Pada masa ini, perkembangan fisik dan mental yang cepat memerlukan penyesuaian mental, pembentukan sikap, nilai, serta minat baru. Periode ini dianggap penting karena memiliki dampak signifikan pada fisik, perilaku, dan memberikan efek jangka panjang pada kehidupan remaja.

2. Masa Remaja sebagai Periode Peralihan

Remaja berada dalam masa transisi dari kanak-kanak menuju dewasa, di mana mereka tidak lagi dianggap anak-anak tetapi juga belum sepenuhnya dewasa. Perubahan fisik yang terjadi pada awal masa remaja memengaruhi perilaku, sehingga diperlukan pembelajaran pola perilaku dan sikap baru yang sesuai dengan tahap perkembangan. Peralihan ini merupakan proses erkesinambungan menuju tahapan berikutnya.



3. Masa Remaja sebagai Periode Perubahan

Empat perubahan utama pada masa remaja meliputi:

- Peningkatan emosi yang dipengaruhi oleh perubahan fisik dan psikologis.
- Perubahan tubuh, minat, serta peran sosial yang sering menimbulkan tantangan baru.
- Pergeseran nilai-nilai akibat perubahan pola perilaku dan minat.
- Sikap ambivalen terhadap perubahan, di mana remaja menginginkan kebebasan tetapi merasa ragu terhadap kemampuan mereka untuk memikul tanggung jawab.

4. Masa Remaja sebagai Usia Bermasalah

Remaja sering menghadapi masalah yang sulit diatasi sendiri, baik oleh laki-laki maupun perempuan. Ketidakmampuan mereka untuk menyelesaikan masalah sesuai harapan sering kali menimbulkan rasa frustrasi.

5. Masa Remaja sebagai Masa Mencari Identitas

Remaja berupaya menampilkan identitas diri agar diakui oleh teman sebaya atau lingkungan sosialnya. Mereka sering menggunakan simbol status, seperti pakaian atau barang mewah, untuk menarik perhatian. Beberapa remaja juga mencoba perilaku yang diasosiasikan dengan orang dewasa, seperti merokok, mengonsumsi alkohol, atau melakukan tindakan lain yang berisiko.

6. Masa Remaja sebagai Usia yang Menimbulkan Ketakutan

Remaja sering dianggap sebagai individu yang ceroboh, tidak dapat dipercaya, dan cenderung merusak. Pandangan ini menciptakan kekhawatiran bagi orang tua dan memengaruhi konsep diri remaja, yang dapat berdampak pada sikap mereka terhadap diri sendiri.

7. Masa Remaja sebagai Masa yang Tidak Realistik

Remaja cenderung memandang diri mereka dan orang lain sesuai dengan harapan mereka, termasuk dalam memproyeksikan cita-cita. Ketika kenyataan tidak sesuai dengan harapan, mereka sering merasa marah atau kecewa. Namun, dengan bertambahnya pengalaman dan kemampuan berpikir rasional, pandangan mereka akan menjadi lebih realistis.

8. Masa Remaja sebagai Ambang Masa Dewasa

Pada akhir masa remaja, individu mulai menunjukkan keinginan untuk terlihat dewasa, baik dari segi penampilan maupun perilaku. Namun, mereka menyadari bahwa hanya berpakaian dan berperilaku seperti orang dewasa tidak cukup untuk diakui sebagai rang dewasa sepenuhnya.



1.2.4 Definisi Stres

Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI, 2019), stres merupakan reaksi fisik dan emosional (mental/psikis) seseorang terhadap perubahan lingkungan yang menuntut penyesuaian diri. Stres didefinisikan sebagai respons tubuh yang tidak spesifik terhadap berbagai tuntutan. Dengan demikian, stres dapat muncul akibat berbagai tekanan yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari (Ridwan dkk., 2021). Para ahli memiliki beragam pandangan tentang stres. Sunaryo (2004: 215) dalam Ridwan dkk. (2021) menjelaskan bahwa: 1) Stres adalah tekanan mental atau beban hidup, 2) Stres merupakan ketegangan dalam diri seseorang yang timbul akibat situasi mendesak, 3) Stres secara umum didefinisikan sebagai respons tubuh terhadap situasi yang memicu tekanan, perubahan, atau ketegangan emosional, 4) Stres mencakup semua masalah yang berkaitan dengan penyesuaian diri yang dapat mengganggu keseimbangan individu, 5) Stres adalah gangguan pada tubuh dan pikiran yang dipicu oleh perubahan dan tuntutan hidup, dipengaruhi oleh lingkungan serta respons individu terhadapnya.

Menurut (Kupriyanov, 2020) stres merupakan atribut kehidupan dikarenakan stres sudah menjadi bagian hidup yang tidak bisa terelakkan. Stres terjadi ketika adanya ketidakseimbangan atau ketidaksesuaian antara tuntutan fisik dan psikologis yang ditempatkan pada kemampuan individu dan orang merespon kondisi dimana kegagalan memenuhi permintaan mempunyai konsekuensi yang penting. Stres dilingkungan sekolah, kerja, keluarga atau dimanapun bisa dialami oleh seseorang yang mendapatkan tekanan. Tekanan atau tuntutan yang diterima dapat membahayakan kondisi fisik dan mental kepada setiap orang termasuk, siswa.

Siswa yang kesulitan mengatasi stresor dengan keterampilan coping yang baik dapat menjadi lebih rentan terhadap stres. Stres yang dialami seseorang dapat mengganggu keseimbangan tubuh (Miliandani & Meilita, 2021). Salah satu keseimbangan tubuh yang terganggu akibat stres adalah sistem fisiologi tubuh yang berhubungan dengan asupan makanan. Ketika tubuh mengalami stres, perintah dari hipotalamus dikirim ke kelenjar adrenal untuk mengeluarkan hormon adrenalin dan kortisol. Hormon kortisol ini berfungsi untuk meningkatkan nafsu makan. Sebaliknya, penurunan nafsu makan disebabkan oleh produksi hormon epinefrin yang lebih banyak dari kelenjar adrenal, yang menyebabkan tubuh merespons dengan menunda makan (Rahmawati, 2020).



Definisi Stres Akademik

Stres akademik adalah tekanan yang dialami oleh pelajar akibat beban, tuntutan, atau tekanan terkait aspek akademik yang diberikan kepada siswa atau mahasiswa. Kondisi ini muncul ketika ekspektasi untuk mencapai prestasi akademik meningkat, baik dari

orang tua, guru, maupun teman sebaya. Seringkali, harapan tersebut tidak sejalan dengan kemampuan pelajar, sehingga memicu tekanan psikologis yang berdampak pada pencapaian belajar (Barseli dkk., 2020). Stres akademik juga diartikan sebagai stres yang timbul akibat tekanan akademik, yang dapat mengganggu fungsi kognitif individu serta memengaruhi kondisi fisik, emosi, dan perilaku (Erindana dkk., 2021).

Stres akademik adalah kondisi stres atau rasa tidak nyaman yang dialami siswa akibat tuntutan sekolah yang dianggap menekan, sehingga memicu ketegangan fisik, psikologis, dan perilaku, serta dapat memengaruhi prestasi belajar (Wulansuci dkk., 2022). Stres akademik juga merupakan persepsi individu tentang banyaknya materi yang harus dikuasai, disertai keterbatasan waktu untuk mengembangkan pengetahuan tersebut. Dengan demikian, stres akademik dapat disimpulkan sebagai kondisi tekanan yang tidak nyaman akibat persepsi individu terhadap tuntutan akademiknya.

1.2.6 Aspek-Aspek Stres Akademik

Menurut Rustam & Tentama (2020), stres akademik memiliki empat aspek, yaitu:

a. Fisik (*Physiologic*)

Aspek ini berhubungan dengan respon fisik yang dialami seseorang saat menghadapi stres, seperti kelelahan, gagap saat berbicara dengan guru, sakit kepala saat belajar, bibir kering, peningkatan detak jantung, dan sebagainya.

b. Kognitif (*Cognitive*)

Aspek ini mencakup cara seseorang menganalisis situasi stres, misalnya berpikir negatif tentang kemungkinan yang akan terjadi, memikirkan pandangan orang lain saat belajar, kurang percaya diri, sulit berkonsentrasi, dan kecenderungan berpikir pesimis.

c. Perilaku (*Behaviour*)

Aspek ini berkaitan dengan tindakan yang ditunjukkan saat menghadapi stres, seperti menangis, sulit mengungkapkan masalah kepada orang lain, melakukan perilaku yang tidak wajar, mengalami gangguan tidur, gangguan makan, dan menarik diri dari lingkungan sosial.

d. Emosi (*Emotional*)

Aspek ini berkaitan dengan emosi yang muncul saat menghadapi stres, seperti merasa tidak berdaya, menyimpan perasaan negatif saat belajar, kurang menyukai tantangan dalam belajar, serta mudah merasa marah, sedih, bimbang, atau murung.



Menurut Desmita dalam Sosiady & Ermansyah (2020), terdapat empat jenis stres akademik yang dipengaruhi oleh berbagai aspek, yaitu:

a. Tuntutan Fisik (*Physical Demands*)

Stres yang bersumber dari lingkungan fisik sekolah, meliputi kondisi ruang kelas, suhu ekstrem (*temperature extremes*), pencahayaan, fasilitas penunjang pembelajaran, kebersihan dan kesehatan sekolah, keamanan, serta faktor lingkungan lainnya.

b. Tuntutan Tugas (*Task Demands*)

Stres yang muncul akibat berbagai tugas akademik, seperti pekerjaan sekolah (*classwork*), pekerjaan rumah (*homework*), tuntutan kurikulum, persiapan ujian atau ulangan, aturan disiplin sekolah, serta partisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler. Tekanan ini dapat membuat siswa merasa tertekan dalam memenuhi semua kewajibannya.

c. Tuntutan Peran (*Role Demands*)

Stres yang berasal dari kewajiban yang harus dipenuhi siswa untuk menjalankan fungsinya dalam pendidikan. Contohnya adalah harapan untuk mendapatkan nilai yang baik, mempertahankan prestasi akademik, memiliki sikap yang baik, menunjukkan motivasi belajar tinggi, dan mengembangkan keterampilan tambahan.

d. Tuntutan Interpersonal (*Interpersonal Demands*)

Stres yang timbul dari interaksi sosial di lingkungan sekolah. Selain menghadapi tuntutan akademik, siswa juga perlu menjalin hubungan sosial yang baik dengan guru maupun teman sebaya. Faktor ini dapat menjadi sumber stres, seperti ketegangan akibat kesulitan membangun hubungan positif, menghadapi persaingan dengan teman, atau perlakuan yang diterima dari guru.

Menurut Sarafino dan Smith (dalam Santi dkk., 2023), terdapat empat aspek stres akademik, yaitu:

a. Fisiologis

Merupakan reaksi biologis yang muncul akibat situasi yang dianggap mengancam atau berbahaya. Contoh gejala meliputi gemetar, keringat dingin, pusing, detak jantung yang cepat, kesulitan bernapas, sering buang air kecil, tubuh terasa lemas, tenggorokan kering, dan mual.

Psikologis Emosi

Mengacu pada gejala emosional yang dirasakan saat seseorang mengalami stres. Gejala ini meliputi rasa cemas, mudah tersinggung, cepat marah, gelisah, depresi, gugup, sedih, hingga perasaan bersalah yang berlebihan.



c. Psikologis Kognitif

Berkaitan dengan gangguan fungsi berpikir, seperti kesulitan berkonsentrasi, mudah lupa, ketidakmampuan membuat keputusan, kekhawatiran berlebihan terhadap masa depan, perasaan terancam, membayangkan hal-hal menakutkan, kesulitan berkomunikasi, khawatir tentang hal-hal yang tidak penting, serta takut terhadap penilaian buruk.

d. Psikologis Perilaku

Merujuk pada gangguan perilaku yang muncul akibat stres, misalnya kesulitan bersosialisasi, gangguan dalam hubungan interpersonal dan peran sosial, seperti bolos sekolah, mengisolasi diri di kamar, menunda tugas sekolah, atau takut bertemu dengan guru.

1.2.7 Faktor-Faktor yang Memengaruhi Stres Akademik

Menurut Yusuf (2020), terdapat beberapa faktor yang dapat menyebabkan stres akademik, yaitu:

a. *Self-Efficacy*

Bandura (dalam Yusuf, 2020) mendefinisikan *self-efficacy* sebagai keyakinan seseorang terhadap kemampuannya dalam melaksanakan tugas atau tindakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan tertentu. Individu dengan *self-efficacy* tinggi cenderung memiliki risiko stres akademik yang rendah, sedangkan mereka dengan *self-efficacy* rendah lebih rentan mengalami stres akademik.

b. *Hardiness*

Hardiness adalah karakteristik kepribadian yang membuat seseorang lebih tangguh, kuat, dan stabil dalam menghadapi tekanan, serta mampu meminimalkan dampak stres. Kobasa (dalam Yusuf, 2020) menjelaskan bahwa kepribadian ini dapat membantu individu mengelola stres dengan lebih baik.

c. Optimisme

Seligman (dalam Yusuf, 2020) menggambarkan optimisme sebagai pandangan positif terhadap kehidupan, di mana seseorang memiliki penilaian yang baik, berpikir positif, dan mampu memberikan makna positif pada pengalaman hidup. Individu dengan tingkat optimisme rendah lebih berisiko mengalami stres akademik dibandingkan mereka yang optimis.

d. Motivasi Berprestasi

Motivasi berprestasi berperan penting dalam mendorong individu untuk mengatasi hambatan dan mencapai tujuan belajar. Motivasi yang rendah dapat meningkatkan risiko stres akademik.

e. Prokrastinasi

Prokrastinasi adalah kecenderungan untuk menunda-nunda penyelesaian tugas akademik hingga batas waktu yang diberikan.



Kebiasaan ini, menurut Rumiani (dalam Yusuf, 2020), dapat meningkatkan tekanan dan risiko stres akademik.

f. Dukungan Keluarga

Rambe (dalam Yusuf, 2020) menjelaskan bahwa dukungan keluarga mencakup bantuan emosional, informasi, instrumen, dan penghargaan dari anggota keluarga, yang dapat membantu individu mengatasi tekanan akademik. Dukungan keluarga yang kurang memadai dapat memperburuk tingkat stres akademik.

Menurut Edison dkk. (2023), terdapat beberapa faktor yang memengaruhi stres akademik, yang dapat dibagi menjadi dua kategori:

a. Faktor Internal

1. Pola Pikir

Individu yang merasa tidak mampu mengendalikan situasi cenderung mengalami tingkat stres yang lebih tinggi. Sebaliknya, semakin besar keyakinan bahwa seseorang dapat mengendalikan situasi, semakin kecil kemungkinan mengalami stres.

2. Kepribadian

Kepribadian siswa memengaruhi toleransi mereka terhadap stres. Siswa dengan sifat optimis cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah dibandingkan siswa dengan sifat pesimis.

3. Keyakinan

Keyakinan terhadap diri sendiri menjadi faktor penting dalam menentukan tingkat stres siswa. Cara siswa menilai dan mempersepsikan situasi sekitar dapat memengaruhi pola pikir mereka. Dalam jangka panjang, keyakinan yang negatif terhadap diri sendiri dapat menyebabkan tekanan psikologis yang signifikan.

b. Faktor Eksternal

1. Kepadatan Pelajaran

Kurikulum yang semakin padat, persaingan akademik yang ketat, dan peningkatan beban belajar dapat memicu stres akademik. Penambahan jam belajar meskipun bertujuan untuk meningkatkan kualitas pendidikan, sering kali justru meningkatkan tekanan yang dirasakan siswa.

2. Tekanan untuk Berprestasi Tinggi

Siswa sering kali menghadapi tekanan besar untuk meraih prestasi tinggi, baik dari orang tua, guru, teman sebaya, maupun diri sendiri. Tekanan ini bisa berupa tuntutan verbal atau tindakan yang mendorong siswa untuk selalu unggul dalam berbagai ujian.

3. Dorongan Status Sosial

Pendidikan kerap dianggap sebagai simbol status sosial. Siswa yang sukses secara akademik dihormati dan disukai



masyarakat, sementara siswa yang gagal sering kali dianggap malas, lambat, atau bermasalah. Siswa yang tidak berprestasi cenderung mendapatkan perlakuan negatif dari guru, orang tua, dan teman sebaya, yang dapat meningkatkan tingkat stres mereka.

4. Persaingan Antar Orang Tua

Orang tua yang lebih berpendidikan dan memiliki akses informasi sering kali bersaing untuk memastikan anak-anak mereka unggul di berbagai bidang. Partisipasi dalam program tambahan seperti seni, musik, balet, atau drama dapat menambah tekanan pada siswa untuk menjadi serba bisa dan terbaik, sehingga meningkatkan stres akademik mereka.

1.2.8 Definisi Pola Makan

Pola makan merupakan gambaran mengenai macam dan jumlah bahan makanan yang dimakan setiap hari oleh individu. Pola makan merupakan perilaku yang dapat mempengaruhi keadaan gizi seseorang (Qomarasari & Mufidaturrosida 2022). Ahli mengatakan bahwa pola makan dapat menginformasikan jumlah makanan yang disajikan setiap orang, dimana asupan gizi berperan penting dalam proses pertumbuhan anak dan membantu kebutuhan pola makan yang sehat pada anak (Anshory, 2022).

Pola makan merujuk pada informasi yang menggambarkan frekuensi, jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi setiap hari oleh seseorang, serta mencerminkan ciri khas suatu kelompok masyarakat. Pola makan setiap individu berbeda-beda, dipengaruhi oleh faktor usia, jenis kelamin, dan kebiasaan makan. Pola makan juga merupakan faktor penting yang dapat menjadi penyebab berbagai masalah kesehatan. Sebaliknya, pola makan yang sehat dapat memberikan dampak positif bagi kesehatan seseorang. Keanekaragaman konsumsi makanan masyarakat dapat diketahui melalui pola konsumsi makan di suatu daerah, yang mencakup jenis bahan pangan, jumlah pangan yang dikonsumsi, serta frekuensi dan waktu makan (Tobelo dkk., 2021).

Pola makan memengaruhi status gizi seseorang, baik dari segi kualitas maupun kuantitas makanan, dan merupakan cara untuk menjaga kesehatan, status gizi, serta mencegah atau mendukung pemulihan dari penyakit (Kemenkes RI, 2014 dalam Tampatty dkk., 2020). Pola konsumsi makanan dapat disesuaikan dengan kebutuhan melalui pemilihan jenis dan bahan makanan yang tepat, sehingga mendukung tercapainya status gizi yang optimal. Sebaliknya, konsumsi makanan yang berlebihan melebihi kebutuhan dapat menyebabkan kelebihan berat badan, yang pada gilirannya meningkatkan risiko terkait dengan kelebihan zat gizi (Tampatty dkk., 2020).



1.2.9 Klasifikasi Pola Makan

Menurut Ratmono dkk. (2022), ada beberapa aspek pola makan yang perlu diperhatikan, yaitu frekuensi makan, jenis makanan, dan jumlah makanan:

a. Frekuensi Makan

Frekuensi makan merujuk pada seberapa sering seseorang makan dalam sehari, baik itu makanan utama maupun selingan. Frekuensi makan dianggap baik jika seseorang makan tiga kali makanan utama sehari atau dua kali makanan utama dengan satu kali selingan, atau jika hanya dua kali makan utama dengan selingan lebih sedikit (Kinanti & Widiyawati, 2021).

b. Jenis Makanan

Jenis makanan yang dikonsumsi terdiri dari makanan utama dan selingan. Secara umum, orang makan tiga kali sehari, yaitu pagi, siang, dan malam. Makan pagi sangat penting karena memberikan tubuh asupan energi dan zat gizi, terutama kalori dan protein, yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan (Ruaida dkk., 2023).

c. Jumlah Makanan

Jumlah makanan atau porsi adalah ukuran atau takaran makanan yang dikonsumsi setiap kali makan. Porsi makanan ditentukan oleh faktor seperti jenis kelamin, berat badan, dan usia seseorang (Noa dkk., 2024).

1.2.10 Faktor yang Memengaruhi Pola Makan

Pola makan mencerminkan kebiasaan makan seseorang, dan secara umum, faktor-faktor yang memengaruhi pola makan meliputi ekonomi, sosial budaya, agama, pendidikan, dan lingkungan (Zulkarnaen dkk., 2022). Pola makan yang terbentuk sangat erat kaitannya dengan kebiasaan makan seseorang, ada dua faktor yang memengaruhi pola makan, yaitu faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik. Faktor intrinsik adalah faktor yang berasal dari dalam diri seseorang yang meliputi emosional, keadaan jasmani dan kejiwaan serta penilaian yang lebih terhadap makanan (Suyatno, 2020).

Faktor ekstrinsik adalah faktor yang berasal dari luar menurut (Anshory, 2022) ada beberapa faktor yang mempengaruhi pola makan. Berikut adalah faktor-faktor yang memengaruhi pola makan seseorang:

a. Faktor Ekonomi

Faktor ekonomi yang mempengaruhi konsumsi pangan melibatkan pendapatan keluarga dan keuangan. Faktor ini berperan dalam meningkatkan daya beli terhadap pangan baik dari segi kuantitas maupun kualitas. Meskipun pendapatan tinggi dapat memperluas akses terhadap makanan, hal ini tidak menjamin pola makan yang sehat. Pendapatan tinggi tanpa pengetahuan gizi yang memadai bisa menyebabkan pola makan yang konsumtif, di mana pemilihan makanan lebih didasarkan pada selera daripada nilai gizi.



Kecenderungan mengonsumsi makanan impor dan siap saji, seperti ayam goreng, pizza, dan hamburger, juga meningkat, terutama di kalangan generasi muda dan kelas menengah ke atas (Putri & Yuliarti, 2022).

b. Faktor Sosial Budaya

Budaya dan mitos yang berkembang secara turun temurun dapat memengaruhi kebiasaan makan seseorang, seperti adanya pantangan dalam mengonsumsi makanan tertentu yang berhubungan dengan kepercayaan adat daerah. Kebudayaan juga menentukan waktu yang dianggap tepat untuk mengonsumsi makanan tertentu, yang dikenal dengan istilah tabu, meskipun tidak semua hal yang dianggap tabu tersebut masuk akal atau baik dari sisi kesehatan (Zulkarnaen dkk., 2022).

c. Faktor Agama

Pantangan terhadap makanan atau minuman tertentu dalam agama disebabkan oleh kemungkinan dampak negatifnya terhadap kesehatan jasmani dan rohani bagi yang mengonsumsinya. Konsep halal dan haram memiliki pengaruh besar dalam keputusan seseorang dalam memilih makanan yang akan dikonsumsi (Susanti dkk., 2021).

d. Faktor Pendidikan

Pendidikan memainkan peran penting dalam membentuk pola makan sehat. Pengetahuan yang diperoleh melalui pendidikan sangat memengaruhi pemilihan bahan makanan dan pemenuhan kebutuhan gizi. Pendidikan juga berkontribusi dalam membentuk kesadaran akan pentingnya memilih makanan yang bergizi untuk kesehatan (Aghnia & Setyaningsih, 2023).

e. Faktor Lingkungan

Lingkungan sangat berpengaruh dalam mendukung pola hidup sehat yang teratur, termasuk pola makan. Lingkungan, seperti lingkungan keluarga dan pengaruh media (elektronik maupun cetak), dapat membentuk perilaku makan seseorang (Rohman dkk., 2021).

f. Faktor Kebiasaan Makan

Kebiasaan makan adalah cara seseorang mengonsumsi makanan dengan frekuensi dan jenis makanan tertentu. Menurut Depkes RI (2014) dalam Qomarasari & Mufidaturrosida (2022), kebiasaan makan mencakup makan tiga kali sehari dengan jenis makanan yang bervariasi, mencakup karbohidrat, lauk hewani, lauk nabati, sayur, dan buah. Kebiasaan makan ini dapat dipengaruhi oleh individu, keluarga, atau masyarakat sesuai dengan pola makan yang mereka anut.



1.3 Tujuan dan Manfaat

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui adanya hubungan stres akademik dengan pola makan pada siswa-siswi tingkat akhir di SMA Negeri 13 Bone.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui gambaran stres akademik pada siswa-siswi tingkat akhir di SMA Negeri 13 Bone.
- b. Untuk mengetahui gambaran pola makan pada siswa-siswi tingkat akhir di SMA Negeri 13 Bone.
- c. Untuk mengetahui hubungan stres akademik dengan pola makan pada siswa-siswi tingkat akhir di SMA Negeri 13 Bone.

1.3.3 Manfaat Ilmiah

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan masukan dan memberikan informasi mengenai hubungan antara stres akademik dan pola makan siswa, sehingga dapat menambah wawasan dan pengetahuan sebagai dasar untuk penelitian selanjutnya

1.3.4 Manfaat Institusi

Penelitian ini dapat menjadi bahan evaluasi dan referensi bagi sekolah dalam mengembangkan program dukungan untuk siswa, seperti *counseling* atau kegiatan yang membantu mengelola stres, guna mendukung pola makan yang sehat di kalangan siswa.

1.3.5 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan, wawasan, dan pemahaman tentang hubungan antara stres akademik dan pola makan. Penelitian ini juga dapat menjadi acuan untuk penelitian lanjutan mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan dan kebiasaan makan siswa.



BAB II

METODE PENELITIAN

2.1 Jenis dan Desain Penelitian

Desain penelitian ini menggunakan analitik korelasi. Penelitian analitik korelasi merupakan metode penelitian yang menekankan adanya hubungan antara satu variabel dengan variabel yang lainnya (Rustamana dkk., 2024). Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan stres akademik dengan pola makan pada Siswa-Siswi Tingkat Akhir di SMA Negeri 13 Bone. Penelitian ini menggunakan pendekatan *cross-sectional* yaitu penelitian yang mempelajari hubungan variabel independen (stres akademik) dengan variabel dependen (pola makan) menggunakan pengumpulan data untuk menjelaskan hubungan pada satu titik waktu (Irlaks dkk., 2020).

2.2 Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 13 Bone, Kecamatan Tanete Riattang Barat, Kabupaten Bone, pada tanggal 3–15 Februari 2025.

2.3 Populasi dan Sampel Penelitian

2.3.1 Populasi

Populasi merupakan keseluruhan subjek penelitian atau objek yang diteliti. Populasi yang terjangkau dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa kelas XII di SMA Negeri 13 Bone yang berjumlah 409.

2.3.2 Sampel

Sampel merupakan objek yang berperan sebagai representasi populasi. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa-siswi XII di SMA Negeri 13 Bone.

a. Jumlah Sampel

Pengambilan sampel atau besar sampel dalam penelitian ini diperoleh dengan menggunakan rumus Slovin (Majdina dkk., 2024), sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

Keterangan:

n = Jumlah sampel

N = Jumlah populasi

e = Batas toleransi kesalahan (5%)



Dengan menggunakan rumus tersebut, telah diketahui jumlah populasi (N) yaitu 409 orang kemudian dimasukkan angka-angka sesuai rumus sebagai berikut.

$$n = \frac{N}{1 + \frac{Ne^2}{409}}$$

$$n = \frac{409}{1 + 409 (0,05)^2}$$

$$n = \frac{409}{1 + 409 (0,0025)}$$

$$n = \frac{409}{1 + 1,0225}$$

$$n = \frac{409}{2,0225}$$

$$n = 202$$

Berdasarkan hasil perhitungan, didapatkan jumlah besar sampel yaitu sebanyak 202 orang. Adapun penentuan kriteria sampel yaitu sebagai berikut:

1) Kriteria Inklusi

- Siswa tingkat akhir (kelas XII) yang terdaftar aktif di SMA Negeri 13 Bone.
- Berada di tempat penelitian selama masa pengambilan data.
- Tidak memiliki masalah kesehatan (baik fisik maupun mental) yang dapat memengaruhi pola makan, sebagaimana dikonfirmasi melalui informasi dari *self-report* siswa, guru, atau wali kelas.
- Memiliki kemampuan untuk membaca dan memahami kuesioner atau pertanyaan penelitian.

2) Kriteria Eksklusi

- Siswa yang sudah pernah menjadi responden pada observasi awal.
- Sedang menjalani program diet khusus atau anjuran medis atau *non-medis*.

Penentuan jumlah sampel pada masing-masing kelas ditentukan menggunakan rumus berikut.

Jumlah sampel tiap kelas = $\frac{\text{Jumlah sampel}}{\text{Jumlah populasi}} \times \text{Jumlah siswa perkelas}$

Berdasarkan rumus tersebut, jumlah sampel ditentukan berdasarkan kelompok kelas XII.

$$\text{Kelas MIA 1} = \frac{202}{409} \times 35 = 17 \text{ siswa} \quad \text{Kelas IIS 1} = \frac{202}{409} \times 35 = 17 \text{ siswa}$$

$$\text{Kelas MIA 2} = \frac{202}{409} \times 35 = 17 \text{ siswa} \quad \text{Kelas IIS 2} = \frac{202}{409} \times 31 = 15 \text{ siswa}$$

$$\text{Kelas MIA 3} = \frac{202}{409} \times 35 = 17 \text{ siswa} \quad \text{Kelas IIS 3} = \frac{202}{409} \times 35 = 17 \text{ siswa}$$

$$\text{Kelas MIA 4} = \frac{202}{409} \times 32 = 16 \text{ siswa} \quad \text{Kelas IIS 4} = \frac{202}{409} \times 27 = 14 \text{ siswa}$$

$$\text{Kelas MIA 5} = \frac{202}{409} \times 35 = 17 \text{ siswa} \quad \text{Kelas IIS 5} = \frac{202}{409} \times 35 = 17 \text{ siswa}$$

$$\text{Kelas MIA 6} = \frac{202}{409} \times 37 = 19 \text{ siswa}$$

$$\text{Kelas MIA 7} = \frac{202}{409} \times 37 = 19 \text{ siswa}$$



b. Teknik Pengambilan Sampel

Peneliti memutuskan menggunakan metode *probability sampling* dengan *proportionate stratified random sampling*. *Proportionate Stratified Random Sampling* adalah teknik pengambilan sampel dalam *probability sampling* yang memberikan peluang yang sama bagi setiap anggota populasi untuk dipilih. Dalam metode ini, populasi dibagi ke dalam beberapa subkelompok atau strata berdasarkan kelompok kelas. Selanjutnya, sampel dari setiap strata diambil secara acak menggunakan metode *simple random sampling*, tetapi jumlah sampel dari setiap strata ditentukan secara proporsional terhadap ukuran strata tersebut dalam populasi (Zulfikar dkk., 2024).

2.4 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat yang digunakan untuk mengumpulkan data sesuai dengan tujuan penelitian. Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan meliputi:

a. Kuesioner

Kuesioner dalam penelitian ini yaitu menggunakan kuesioner kuesioner *Educational Stress Scale for Adolescents* (ESSA) untuk pengukuran variabel stres akademik dan kuesioner *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) yang telah diuji coba di SMA IT Nurul Fikri Tahun 2008 untuk memastikan keakuratan dalam pengukuran pola makan siswa. Kategorisasi dalam penelitian ini menggunakan kategori oleh beberapa penelitian sebelumnya yang menggunakan ESSA seperti Maulana dan Dewi (2020) dan Rohmah dan Merijanti (2024).

Tidak ada kategori “tidak stres” atau “normal” dalam skala ESSA karena skala ini dirancang untuk mengukur tingkat stres akademik di kalangan remaja, bukan ada atau tidaknya stres akademik. Oleh karena itu, skor yang rendah di sini mencerminkan tekanan akademis yang minimal dan adaptif, yang hampir dapat dipahami sebagai kondisi yang “normal”. Rohmah dan Merijanti (2024) menggunakan metode sama, dengan menambahkan kategori stres rendah dan sedang dalam penelitiannya dan membandingkan kelompok stres tinggi dengan kelompok yang stres tidak berat.

b. Google Form

Google Form digunakan untuk mendistribusikan kuesioner secara online, mempermudah pengumpulan dan penyimpanan data secara efisien dalam format digital.



s dan Kamera

ulis berupa pulpen dan kertas digunakan untuk mencatat hasil dari ara selama penelitian dan kamera digunakan sebagai alat untuk ibil gambar untuk dokumentasi bukti penelitian berlangsung.

Random Number Generator

asi *random number generator* digunakan sebagai alat penarikan secara acak pada siswa di SMA Negeri 13 Bone.

Proses pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan langkah-langkah berikut:

a. Data *Educational Stress Scale for Adolescents* (ESSA)

Pengukuran data mengenai stres akademik dilakukan menggunakan kuesioner *Educational Stress Scale for Adolescents* (ESSA) yang terdiri dari 16 pernyataan. Langkah-langkahnya meliputi:

1. Menyiapkan kuesioner ESSA dan membagikannya kepada responden.
2. Memberikan penjelasan kepada responden terkait tujuan penelitian dan panduan dalam mengisi kuesioner.
3. Membagikan tautan *Google Form* kepada responden, dengan memberikan batas waktu pengisian selama 15–20 menit.
4. Setelah data terkumpul, peneliti memeriksa hasil pengisian dari responden untuk memastikan jumlah sampel terpenuhi dan tidak ada jawaban yang kosong atau tidak lengkap.
5. Data dari kuesioner kemudian dianalisis berdasarkan indikator skor yang terdapat dalam ESSA.

b. Data Pola Makan

1. Menyiapkan kuesioner *Food Frequency Questionnaire* (FFQ).
2. Menyampaikan penjelasan singkat kepada responden mengenai tujuan pengisian FFQ.
3. Melakukan wawancara langsung dengan responden menggunakan kuesioner yang telah disiapkan.
4. Setelah wawancara, memastikan semua bagian kuesioner, termasuk identitas responden, telah terisi secara lengkap.

2.5 Pengumpulan Data

2.5.1 Data Primer

Data primer dalam penelitian ini dikumpulkan secara langsung oleh penulis melalui observasi lapangan. Proses pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan dua jenis kuesioner. Kuesioner *Educational Stress Scale for Adolescents* (ESSA) digunakan untuk mengukur tingkat stres akademik siswa, yang disebarkan secara online melalui *Google Form*. Sedangkan untuk mengukur pola makan siswa, digunakan kuesioner *Food Frequency Questionnaire* (FFQ), yang dilakukan melalui wawancara langsung dengan responden. Kuesioner merupakan suatu *form* yang didalamnya berisi kumpulan pertanyaan yang telah ditentukan oleh peneliti dan dapat digunakan sebagai sumber dalam mengumpulkan data atau informasi yang diperoleh dari orang-orang sebagai bagian dari survei yang telah dilakukan oleh peneliti (Sugiono dkk., 2020).



2.5.2 Data Sekunder

Data sekunder diperoleh dari catatan dan laporan yang disediakan oleh pihak sekolah, yakni data siswa SMA Negeri 13 Bone yang mencakup jumlah dan jenis kelamin. Selain itu, peneliti memanfaatkan berbagai penelitian sebelumnya yang relevan dengan topik penelitian, berupa jurnal dan buku literatur. Data sekunder juga mencakup kutipan dari laporan Riskesdas, SKI 2023, serta sumber data lainnya.

2.6 Pengolahan dan Analisis Data

2.6.1 Teknik Pengolahan Data

Menurut (Setyawan, 2022) pengolahan data adalah tahapan dari penelitian yang sangat penting dan harus dikerjakan oleh peneliti. Langkah - langkah pengolahan data dilakukan sebagai berikut:

a. *Entry*

Proses *entry* melibatkan penginputan data hasil jawaban kuesioner ke dalam perangkat lunak SPSS. Data tersebut dimasukkan dengan cara mengisi variabel dan nilai-nilai jawaban responden sesuai dengan format yang telah ditentukan sebelumnya.

b. *Editing*

Editing digunakan untuk melengkapi penyusunan data yang telah terkumpul untuk dilakukan pengecekan serta kelengkapan data dari responden dan mengoreksi jika ada kesalahan atau data yang tidak lengkap. Peneliti memeriksa dan memastikan kelengkapan setiap pertanyaan pada kuisisioner telah terisi secara jelas.

c. *Coding*

Coding merupakan tahapan dalam pemberian kode numerik (angka) terhadap data yang terdiri dari beberapa kategori. Pada penelitian ini, *coding* dilakukan setelah melakukan pengisian data guna memudahkan proses olah data.

2.6.2 Teknik Analisis Data

a. Analisis Univariat

Analisis univariat adalah teknik analisis data terhadap satu variabel secara mandiri, tiap variabel dianalisis tanpa dikaitkan dengan variabel lainnya. Analisis univariat biasa juga disebut analisis deskriptif atau statistik deskriptif yang bertujuan menggambarkan kondisi fenomena yang sedang diteliti. Analisis univariat ini merupakan metode analisis yang paling mendasar erhada suatu data. Beberapa perhitungan menggunakan statistik deskriptif meliputi perhitungan nilai terbesar (maksimum), nilai terkecil (minimum) dan *range* (perbedaan nilai terbesar dan terkecil



dari frekuensi distribusi) (Senjaya dkk., 2022). Adapun variabel pada penelitian yang dilakukan, yaitu:

1) Stres Akademik

Data variabel stres akademik yang dilakukan terdiri dari beberapa pertanyaan terkait dengan aspek stres akademik. Skala yang digunakan pada variabel ini adalah skala likert dengan item *favorable*. Jumlah keseluruhan skor pada stres akademik berupa poin dengan nilai tertinggi sebesar 5 dan nilai terendah 1, dari jawaban yang diisi oleh responden kemudian hasilnya dijumlahkan, lalu hasil skoring yang didapatkan apabila semakin tinggi skor berarti semakin tinggi stres akademik yang dialami oleh siswa, sedangkan apabila semakin rendah skor berarti semakin rendah juga tingkat stres akademik yang dialami oleh siswa.

2) Pola Makan

Variabel pola makan mencakup beberapa pertanyaan yang berhubungan dengan frekuensi makan serta jenis makanan yang dikonsumsi. Kuesioner ini mencakup konsumsi makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur-sayuran, buah-buahan, susu dan olahannya, makanan jajanan, dan minuman berpemanis. Klasifikasi pola makan ditentukan berdasarkan nilai rata-rata (*mean*) skor setiap responden. Pola makan dianggap cukup jika skor yang diperoleh $\geq$ nilai rata-rata responden, sedangkan dianggap kurang jika skor yang diperoleh $<$ nilai rata-rata responden.

b. Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk mengevaluasi hubungan antara variabel independen, yaitu stres akademik dengan variabel dependen, yaitu pola makan. Proses analisis data menggunakan uji *Fisher Exact* pada program *Software Package for Social Science* (SPSS).

2.7 Penyajian Data

Pada penelitian ini data yang telah dikumpulkan dianalisis secara univariat dan bivariat kemudian disajikan dalam bentuk tabel dan diinterpretasikan dalam bentuk narasi.

2.8 Kode Etik Penelitian



Penelitian ini mendapat persetujuan dari komisi etik Fakultas Kesehatan Universitas Hasanuddin dengan nomor rekomendasi 1.1/TP.01.02/2025.