

ABSTRACT

RELATIONSHIP BETWEEN ACADEMIC STRESS LEVELS AND EATING PATTERNS OF FIRST YEAR STUDENTS (St. Vincentius A Paulo Catholic College Of Health Sciences Surabaya)

ACHMAD NUR HIDAYAT
202102031

Stress is often experienced by students, especially first-year students, who encounter it more frequently as they continue to adapt to the academic, social, and emotional demands of college. What these students experience is academic stress, triggered by the numerous academic demands they face. The phenomenon at the Catholic College of Health Sciences St. Vincentius a Paulo Surabaya found that several students experienced high academic stress. The purpose of this study was to determine the relationship between academic stress levels and eating patterns among first-year students at the Catholic College of Health Sciences St. Vincentius a Paulo Surabaya. The variables in this study were academic stress levels and eating patterns. The research design was a correlation study with a cross-sectional approach. The population in this study was all first-year students. This study used random sampling with a total of 77 respondents. The level of academic stress was measured using the Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA) and eating patterns were measured using the Educational Behavior Pattern Questionnaire (EBPQ). As many as 64% of students experienced moderate academic stress and 53% of students experienced healthy eating patterns. The results of the Spearman Rank test are $p = 0.000$ with $r = -0.570$, indicating a strong negative relationship, the higher the academic stress, the more unhealthy the diet. Researchers suggest that institutions can provide education on stress management. Suppose students encounter obstacles or difficulties during lectures. In that case, they can contact their academic advisor to ask for solutions to resolve these issues, thereby avoiding a stressful condition and mitigating the negative impacts of academic stress, particularly on eating disorders.

Keywords: *academic stress, eating patterns, students*

ABSTRAK

HUBUNGAN TINGKAT STRES AKADEMIK DENGAN POLA MAKAN PADA MAHASISWA TAHUN PERTAMA (STIKES Katolik St. Vincentius A Paulo Surabaya)

ACHMAD NUR HIDAYAT

202102031

Stres sering dirasakan oleh mahasiswa, terutama mahasiswa tahun pertama lebih sering mengalami stres karena mereka masih dalam proses adaptasi untuk tuntutan akademik, sosial, emosional dan tuntutan dari perguruan tinggi. Hal yang dialami mahasiswa tersebut adalah stres akademik dimana stres ini dipicu oleh banyaknya tuntutan akademik. Fenomena di STIKES Katolik St Vincentius a Paulo Surabaya ditemukan beberapa mahasiswa mengalami stres akademik yang tinggi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan tingkat stres akademik dengan pola makan pada mahasiswa tahun pertama di STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya. Variabel dalam penelitian adalah tingkat stres akademik dan pola makan. Desain penelitian studi korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa tahun pertama. Penelitian ini menggunakan *random sampling* dengan total 77 responden. Tingkat stres akademik diukur dengan *Educational Stress Scale for Adolescents* (ESSA) dan pola makan diukur dengan *Educational Behavior Pattern Questionnaire* (EBPQ). Sebanyak 64% mahasiswa mengalami stres akademik sedang dan 53% mahasiswa mengalami pola makan sehat. Hasil uji *Rank Spearman* yaitu $p=0,000$ dengan $r= -0,570$ yang berarti kekuatan hubungan kuat dengan arah negatif, semakin tinggi stres akademik maka pola makan semakin tidak sehat. Peneliti menyarankan kepada institusi untuk bisa memberikan edukasi mengenai manajemen stres. Apabila selama perkuliahan mendapati kendala atau kesulitan, mahasiswa dapat menghubungi dosen penasehat akademik untuk meminta solusi dalam menyelesaikan kendala yang dialami sehingga tidak sampai pada kondisi stres, supaya terhindar dari dampak negatif yang disebabkan oleh stres akademik terutamanya pada gangguan pola makan.

Kata kunci: stres akademik, pola makan, mahasiswa