

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Mahasiswa

a. Pengertian Mahasiswa

Mahasiswa merupakan individu yang mengikuti proses pendidikan di perguruan tinggi (Siregar & Putri, 2020). Berdasarkan Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi, mahasiswa merupakan individu yang terdaftar sebagai peserta didik di perguruan tinggi setelah menyelesaikan jenjang pendidikan menengah. Mahasiswa berhak menerima layanan pendidikan yang selaras dengan bakat, minat, potensi, serta kemampuan mereka. Selain itu, mahasiswa juga diharapkan mampu mengembangkan diri menjadi pribadi intelektual dan profesional yang memiliki tanggung jawab sosial dalam masyarakat.

b. Hak dan Kewajiban Mahasiswa

1) Hak-hak Mahasiswa

- a) Menggunakan kebebasan akademik secara bertanggung jawab untuk menuntut dan mengkaji ilmu sesuai dengan norma dan susila yang berlaku dalam lingkungan akademik.
- b) Memperoleh pengajaran sebaik-baiknya dan layanan bidang akademik sesuai dengan minat, bakat, kegemaran, dan kemampuan.

- c) Memanfaatkan fasilitas perguruan tinggi dalam rangka kelancaran proses belajar.
- d) Mendapatkan bimbingan dari dosen yang bertanggung jawab atas program studi yang diikuti serta hasil belajarnya.
- e) Memperoleh layanan informasi yang berkaitan dengan program studi yang diikutinya serta hasil belajarnya.
- f) Menyelesaikan studi lebih awal dari jadwal yang ditetapkan sesuai dengan persyaratan yang berlaku.
- g) Memperoleh layanan kesejahteraan sesuai dengan peraturan perundangan yang berlaku
- h) Memanfaatkan sumber daya perguruan tinggi melalui perwakilan/organisasi kemahasiswaan untuk mengurus dan mengatur kesejahteraan, minat, dan tata kehidupan bermasyarakat.
- i) Pindah ke perguruan tinggi lain atau program studi lain, bilamana daya tampung perguruan tinggi atau program yang bersangkutan memungkinkan.
- j) Ikut serta dalam organisasi mahasiswa pada perguruan tinggi yang bersangkutan.

2) Kewajiban Mahasiswa

- a) Memahami semua peraturan/ketentuan yang berlaku pada perguruan tinggi yang bersangkutan.
- b) Ikut memelihara sarana dan prasarana serta kebersihan, ketertiban, dan keamanan perguruan tinggi yang bersangkutan.
- c) Ikut menanggung biaya penyelenggaraan pendidikan kecuali bagi mahasiswa yang dibebaskan dari kewajiban tersebut sesuai dengan peraturan yang berlaku.
- d) Menghargai ilmu pengetahuan, teknologi, dan kesenian.
- e) Menjaga kewibawaan dan nama baik perguruan tinggi yang bersangkutan.
- f) Menjunjung tinggi kebudayaan nasional.

2. Stres

a. Pengertian Stres

Stres berasal dari bahasa Latin yaitu *estricitia* yang memiliki arti kesulitan, bencana, dan kesedihan yang dialami seseorang. Namun, pada abad ke-18 dan ke-19 stres mengalami perubahan dan digunakan untuk merujuk pada tekanan atau paksaan yang dialami seseorang. Secara umum, stres dapat diartikan sebagai tekanan atau ketegangan yang dialami seseorang, yang dapat memengaruhi emosi, pikiran, serta kondisi keseluruhan individu tertentu. (Nurhafizah et al., 2024)

b. Tingkat Stres

Menurut (Ellis, 2021) tingkat stres dibagi menjadi tiga kategori, antara lain :

1) Stres Ringan

Stres ringan merupakan jenis stres yang tidak berdampak merusak pada aspek fisiologis seseorang. Jenis stres ini biasanya dialami oleh setiap individu dalam kehidupan sehari-hari, seperti saat menghadapi situasi yang menantang namun tidak terlalu mengganggu keseimbangan fisik maupun mental. Stres ringan biasanya terjadi hanya dalam waktu beberapa menit atau beberapa jam.

2) Stres Sedang

Stres sedang biasanya terjadi lebih lama dibandingkan dengan stres ringan yaitu terjadi dalam beberapa jam hingga beberapa hari. Jenis stres ini mulai memengaruhi aktivitas sehari-hari, namun masih dapat diatasi dengan baik. Contohnya seperti mahasiswa yang merasa cemas menjelang ujian atau menghadapi peningkatan beban tugas, tetapi tetap mampu melaksanakan kegiatan harian mereka.

3) Stres Berat

Stres berat adalah jenis stres kronis yang dapat berlangsung dalam jangka waktu yang cukup lama yaitu beberapa minggu hingga beberapa tahun. Stres ini memiliki dampak yang signifikan pada

kesehatan fisik dan mental seseorang. Gejalanya meliputi kelelahan yang ekstrem, gangguan tidur yang berkepanjangan, depresi, serta kesulitan dalam berkonsentrasi.

c. Pengertian Stres Akademik

Stres akademik adalah jenis stres yang muncul dalam lingkungan pendidikan akibat tekanan yang dialami selama proses pembelajaran. Stres ini terjadi ketika mahasiswa merasakan ketegangan emosional akibat ketidakmampuan memenuhi tuntutan akademik yang diberikan (Barus et al., 2024). Stres akademik merupakan reaksi emosional seseorang terhadap tekanan yang dialami dalam konteks situasi akademiknya. Perspektif ini dapat memicu respons fisiologis, perilaku negatif, serta reaksi emosional sebagai akibat dari tekanan dan harapan yang berhubungan dengan pendidikan atau aktivitas akademik.

d. Aspek-Aspek Stres Akademik

Menurut (Bella & Nastiti, 2024) terdapat lima aspek dari stres akademik, antara lain :

1) Tekanan Belajar (*pressure from study*)

Tekanan belajar dapat muncul dari berbagai aspek, seperti rutinitas pembelajaran yang menuntut, pengaruh lingkungan sekitar termasuk orang tua, teman sebaya, dan tenaga pendidik, serta kecemasan saat memikirkan jenjang pendidikan berikutnya. Namun, sumber tekanan akademik yang paling dominan yaitu

berasal dari persaingan diantara teman sebaya.

2) Beban Tugas (*workload*)

Beban tugas pada mahasiswa dapat berupa tugas yang harus dikerjakan di kampus, pekerjaan rumah (PR), dan persiapan untuk ujian atau ulangan.

3) Kekhawatiran Terhadap Nilai (*worry about grades*)

Kekhawatiran terhadap nilai merujuk pada perasaan cemas dan sensitif yang muncul ketika hasil akademik yang diperoleh tidak sesuai dengan harapan atau ekspektasi. Perasaan ini sering kali diperkuat oleh tekanan internal maupun eksternal seperti standar yang tinggi dari diri sendiri, harapan orangtua, atau persaingan teman sebaya.

4) Ekspektasi Diri (*self-expectation*)

Ekspektasi diri ditunjukkan dalam perasaan kecewa yang timbul ketika harapan atau nilai akademik belum sesuai yang diinginkan. Ketidakmampuan ini membuat mahasiswa merasa gagal dan telah mengecewakan orang tua dan dosen.

5) Keputusasaan (*despondency*)

Keputusasaan terjadi ketika seseorang merasa tidak percaya pada kemampuannya sendiri dalam memahami materi pelajaran atau menyelesaikan tugas yang diberikan.

e. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik

Menurut (Yusuf & Yusuf, 2020) ada beberapa faktor yang mempengaruhi stres akademik pada mahasiswa antara lain, yaitu :

1) *Self-Efficacy*

Self-efficacy merupakan keyakinan seseorang terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas atau melakukan tindakan tertentu untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Dengan kata lain, seseorang dengan *self-efficacy* yang tinggi cenderung mengalami stres akademik yang lebih rendah, sedangkan seseorang dengan *self-efficacy* yang rendah cenderung mengalami stres akademik yang lebih tinggi.

2) *Hardiness*

Hardiness merupakan kumpulan sifat yang membuat seseorang tangguh, kuat, dan stabil dalam menghadapi stres, sekaligus mampu mengurangi dampak negatifnya. Dengan kata lain, seseorang dengan tingkat *hardiness* yang tinggi cenderung mengalami stres akademik yang rendah, sedangkan seseorang dengan tingkat *hardiness* yang rendah lebih rentan mengalami stres akademik yang lebih tinggi.

3) Optimisme

Optimisme merupakan cara pandang seseorang yang fokus pada hal-hal positif, berpikir baik, dan mudah menemukan makna dalam setiap situasi. Seseorang yang memiliki optimisme tinggi

cenderung mengalami stres akademik yang rendah, sedangkan seseorang dengan optimisme yang rendah justru lebih rentan mengalami stres akademik yang tinggi

4) Motivasi Berprestasi

Motivasi berprestasi memiliki peran penting dalam membantu seseorang dalam menghadapi tantangan atau hambatan dalam mencapai prestasi dalam belajar. Jika seseorang memiliki motivasi berprestasi yang tinggi maka tingkat stres akademik cenderung lebih rendah. Sebaliknya, jika motivasi berprestasi rendah, maka stres akademik yang dimiliki akan tinggi atau meningkat.

5) Prokrastinasi

Prokrastinasi merupakan kebiasaan seseorang dalam menunda-nunda penyelesaian tugas akademik hingga batas akhir waktu yang telah ditentukan. Semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademik, semakin besar stres akademik yang dialami. Sebaliknya, semakin rendah prokrastinasi akademik, semakin rendah juga tingkat stres akademik yang dialami.

6) Dukungan Sosial Orangtua

Dukungan sosial dari orang tua untuk anak dapat diberikan dalam bentuk emosional, penghargaan, bantuan praktis, informasi, atau dukungan kelompok. Semakin besar dukungan orangtua, semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa. Sebaliknya, jika dukungan sosial dari orangtua rendah, maka stres

akademik yang dialami mahasiswa akan meningkat

7) Lingkungan belajar

Jika fasilitas belajar kurang memadai atau suasana akademiknya terlalu kompetitif, hal ini bisa membuat mahasiswa merasa lebih tertekan.

8) Masalah keuangan

Masalah keuangan sering menjadi penyebab stres bagi mahasiswa, terutama bagi mereka yang harus bekerja sambil kuliah untuk membayar biaya pendidikan.

f. Pengukuran Stres Akademik

Tingkat stres dapat diukur dengan menggunakan kuesioner standar yang telah teruji dan sering digunakan, antara lain sebagai berikut:

1) *Student Academic Stress Scale (SASS)*

Kuesioner ini dirancang oleh Likert, R. (1932) yang digunakan untuk mengidentifikasi tingkat stres akademik pada kelompok tertentu seperti siswa atau mahasiswa dan mengevaluasi faktor-faktor penyebabnya. SASS mencakup berbagai dimensi stres akademik seperti beban tugas, tekanan ujian, interaksi sosial, keterbatasan waktu, harapan dan ekspektasi. Berdasarkan penelitian dari (Ilham & Lukman, 2024). Skala penilaian kuesioner ini menggunakan Skala Likert (misalnya 1 = sangat tidak setuju, 2 = tidak setuju, 3 = netral, 4 = setuju, 5 = sangat setuju).

Klasifikasi skor :

Skor 30 - 70 : Tingkat stres ringan

Skor 71 - 110 : Tingkat stres sedang

Skor 111 – 150 : Tingkat stres berat

2) *Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA)*

Kuesioner ini dirancang untuk mengukur tingkat stres yang dialami oleh remaja dalam konteks pendidikan. Kuesioner ini berfokus pada berbagai tekanan yang dirasakan siswa terkait tekanan akademik, ketakutan akan kegagalan, ekspektasi, beban belajar, dan tekanan waktu. Skala penilaian kuesioner ini menggunakan skala Likert (misalnya 1 = sangat tidak setuju, 2 = tidak setuju, 3 = setuju, 4 = sangat setuju)

Klasifikasi skor :

Skor < 30 : Stres ringan

Skor $30 \leq X < 46$: Stres sedang

Skor ≥ 46 : Stres berat

- a) Skor ringan : mahasiswa mampu mengelola tuntutan akademik dengan baik, jarang mengalami gejala stres (kecemasan dan kesulitan konsentrasi), dan masih produktif dalam aktivitas akademik
- b) Skor sedang : mahasiswa mulai merasakan tekanan akademik yang signifikan, kadang mengalami gejala fisik dan psikologis stres, performa akademik mulai terpengaruh, serta

membutuhkan dukungan dan strategi dalam pengelolaan stres

- c) Skor berat : mahasiswa mengalami stres akademik yang berat, sering mengalami gejala fisik dan psikologis yang mengganggu, kesulitan mengelola tuntutan akademik, dan performa akademik menurun drastis.

3) *Maslach Burnout Inventory – Student Survey* (MBI-SS)

Kuesioner ini pada awalnya dikembangkan untuk mengevaluasi *burnout* pada pekerja profesional, namun sekarang telah disesuaikan untuk mengukur tingkat *burnout* pada siswa atau mahasiswa. MBI-SS berfokus pada faktor-faktor yang menyebabkan kelelahan emosional, sikap negatif terhadap kegiatan akademik, dan perasaan tidak mampu dalam memenuhi tuntutan akademik. Skala penilaian kuesioner ini menggunakan skala Likert (0 = tidak pernah, 1 = hampir tidak pernah, 2 = jarang, 3 = kadang-kadang, 4 = sering, 5 = sangat sering, 6 = sangat sering)

Klasifikasi Skor :

1. *Exhaustion*

Skor ≤ 9 : rendah (kelelahan minimal)

Skor 10 – 14 : sedang (kelelahan moderat)

Skor ≥ 15 : tinggi (kelelahan signifikan)

2. *Cynicism*

Skor ≤ 1 : rendah (sikap positif terhadap studi)

Skor 2 - 6 : sedang (sikap skeptis moderat)

Skor ≥ 7 : tinggi (sikap sangat negatif)

3. *Academic efficacy*

Skor ≥ 27 : rendah (keyakinan rendah)

Skor 23 - 26 : sedang (keyakinan moderat)

Skor ≤ 22 : tinggi (keyakinan tinggi)

4) *Student Adaptation to College Questionnaire (SACQ)*

Kuesioner ini digunakan untuk mengukur sejauh mana mahasiswa berhasil menyesuaikan diri secara akademik, sosial, dan emosional terhadap kehidupan di perguruan tinggi. Skala penilaian kuesioner ini menggunakan skala Likert (misalnya 1 = sangat tidak sesuai untuk saya, 2 = tidak sesuai untuk saya, 3 = cenderung tidak sesuai untuk saya, 4 = sedikit tidak sesuai dengan saya, 5 = netral, 6 = sedikit sesuai dengan saya, 7 = cenderung sesuai untuk saya, 8 = sesuai untuk saya, 9 = sangat sesuai untuk saya) (Nyimas & Rulangi, 2022).

Klasifikasi skor :

Skor 1 - 200 : rendah (kesulitan beradaptasi)

Skor 201 - 401 : sedang (adaptasi cukup, masih ada tantangan)

Skor 402 - 603 : tinggi (adaptasi lingkungan sangat baik)

5) *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*

Kuesioner sering digunakan untuk mengidentifikasi seberapa baik mahasiswa menghadapi tantangan transisi dari sekolah menengah ke perguruan tinggi baik dalam hal akademik, sosial, emosional, maupun ketertarikan dengan institusi. Skala penilaian kuesioner ini menggunakan skala Likert (0 = sangat baik, 1 = cukup baik, 2 = cukup buruk, 3 = sangat buruk) (Purba, 2024).

Klasifikasi skor :

Skor 6 - 10 : kualitas tidur baik

Skor 11 - 15 : kualitas tidur sedang

Skor 16 - 21 : kualitas tidur buruk

6) *Tuckman's Procrastination Scale (TPS)*

Kuesioner ini dikembangkan oleh Bruce W. Tuckman. Kuesioner ini dirancang untuk mengukur tingkat prokrastinasi atau kebiasaan menunda-nunda tugas yang harus diselesaikan dalam waktu tertentu. Skala penilaian kuesioner ini menggunakan skala Likert (misalnya 1 = sangat tidak sesuai, 2 = tidak sesuai, 3 = netral, 4 = sesuai, 5 = sangat setuju) (Kurniati, 2022)

Klasifikasi skor :

Skor 16 – 35 : rendah (manajemen waktu baik)

Skor 36 – 55 : sedang (kadang menunda-nunda)

Skor 56 – 80 : tinggi (manajemen waktu buruk)

3. Pola Makan

a. Pengertian Pola Makan

Makanan adalah bahan yang dikonsumsi oleh makhluk hidup untuk memperoleh energi, mendukung pertumbuhan, serta menjaga fungsi tubuh. Sebagai sumber gizi, makanan mengandung berbagai nutrisi penting seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral yang dibutuhkan untuk proses metabolisme dan kesehatan secara keseluruhan.

Pola makan merupakan kebiasaan mengatur jenis makanan dan minuman yang dikonsumsi oleh individu atau kelompok dalam waktu tertentu. Pola makan ini mencakup pemilihan makanan, frekuensi makan, ukuran porsi, serta cara atau gaya makan. Pola makan yang seimbang dengan asupan nutrisi yang memadai sangat penting untuk menjaga kesehatan tubuh dan menyediakan energi yang dibutuhkan dalam menjalani aktivitas sehari-hari (Nadillah et al., 2024)

b. Aspek-aspek Pola Makan

Menurut (Putri, 2021) aspek-aspek pola makan dibagi menjadi beberapa macam, antara lain yaitu :

1) Frekuensi Makan

Frekuensi makan adalah jumlah makanan yang dikonsumsi setiap hari yang dapat memengaruhi metabolisme dan keseimbangan energi tubuh. Frekuensi makan yang baik yaitu tiga kali sehari dengan makan utama (pagi, siang, dan malam) dan makan

selingan. Makan selingan sangat diperlukan, terutama jika porsi makanan utama yang dikonsumsi saat makan pagi, siang, dan malam belum mencukupi. Makan selingan tidak boleh berlebihan karena dapat menyebabkan nafsu makan saat menyantap makanan utama berkurang akibat kekenyangan makanan selingan

2) Jenis Makanan

Jenis makanan merupakan kumpulan bahan makan yang beragam yang jika dimakan, dicerna, dan diserap akan menghasilkan menu yang sehat dan seimbang. Jenis makanan yang sehat sangat dibutuhkan untuk memastikan tubuh mendapatkan asupan nutrisi yang cukup. Jenis makanan yang kaya akan nutrisi seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral.

a) Karbohidrat

Karbohidrat merupakan sumber energi bagi tubuh. Karbohidrat dapat ditemukan pada makanan seperti nasi, roti, dan buah-buahan.

b) Protein

Protein sangat penting untuk perkembangan dan pemulihan jaringan. Protein dapat ditemukan pada makanan seperti daging, ikan, telur, dan kacang-kacangan.

c) Vitamin

Vitamin berperan dalam proses metabolisme energi, mendukung sistem kekebalan tubuh, serta menjaga kesehatan

kulit dan mata. Vitamin C dapat ditemukan pada buah-buahan, Vitamin D diperoleh dari sinar matahari atau susu, Vitamin B terdapat pada biji-bijian dan sayuran hijau.

d) Lemak

Lemak berfungsi untuk menyimpan cadangan energi dan membantu penyerapan vitamin. Lemak yang sehat dapat ditemukan dalam minyak zaitun, alpukat, dan ikan berlemak (salmon, sarden, tuna, dan makarel)

e) Mineral

Mineral berfungsi untuk pembentukan tulang (kalsium), pengangkutan oksigen (zat besi), dan menjaga keseimbangan cairan (natrium). Mineral dapat ditemukan dalam makanan seperti sayuran hijau, biji-bijian utuh, daging, dan susu.

3) Keteraturan Waktu Makan

Memastikan jadwal makanan makan tetap dan teratur bertujuan untuk mendukung metabolisme tubuh yang efisien, menjaga energi, serta meningkatkan fungsi tubuh secara optimal dalam menjalankan sehari-hari

c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pola Makan

Menurut (Ibrahim & Ahmad, 2021) faktor-faktor yang mempengaruhi pola makan pada mahasiswa dibagi menjadi 2, yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

1) Faktor Internal

a) Faktor Fisiologis

Faktor fisiologis berhubungan dengan kebutuhan utama tubuh seperti rasa lapar, proses metabolisme, kenyang, dan keadaan kesehatan. Contohnya mahasiswa yang melakukan aktivitas fisik yang berat membutuhkan energi lebih besar sehingga cenderung mengonsumsi makanan dalam jumlah lebih banyak.

b) Faktor Psikologis

Faktor psikologis berhubungan dengan kondisi mental dan emosional seperti stres akademik, beban tugas, atau suasana hati. Stres akademik sering memengaruhi pola makan yang dimana sebagian mahasiswa makan berlebihan untuk meredakan stres, sementara yang lain kehilangan nafsu makan akibat rasa cemas yang berlebihan.

2) Faktor Eksternal

a) Budaya

Adat dan tradisi yang diturunkan dalam keluarga atau masyarakat dapat memengaruhi pilihan jenis makanan. Misalnya kebiasaan mengonsumsi makanan tertentu pada perayaan atau acara khusus.

b) Agama

Keyakinan agama menentukan jenis makanan yang diperbolehkan atau dilarang untuk dikonsumsi, seperti

pantangan terhadap jenis daging tertentu atau kewajiban berpuasa pada waktu tertentu.

c) Ekonomi

Kondisi keuangan memengaruhi kemampuan mahasiswa untuk memperoleh makanan bergizi. Mahasiswa dengan dana terbatas cenderung memilih makanan yang lebih murah namun kurang bernutrisi.

d) Lingkungan Sosial

Hubungan dengan teman, keluarga, atau lingkungan sekitar dapat memengaruhi pola makan. Misalnya mahasiswa yang tinggal bersama teman yang menerapkan pola makan sehat cenderung termotivasi untuk mengikuti pola makan yang serupa.

e) Pendidikan dan Pengetahuan Gizi

Tingkat pendidikan dan pemahaman mahasiswa tentang gizi memengaruhi pilihan makanan yang dikonsumsi. Mahasiswa yang lebih memahami pentingnya gizi cenderung memilih makanan yang bergizi untuk mendukung kesehatan dan kegiatan belajar mereka.

d. Pengukuran Pola Makan

Pengukuran pola makan menurut (Fayasari, 2020) dapat dilakukan melalui berbagai cara. Berikut ini beberapa metode pengukuran yang sering digunakan :

1) *24 Hours Food Recall*

Metode ini melibatkan wawancara dengan responden untuk mencatat makanan dan minuman yang dikonsumsi dalam 24 jam terakhir. Keuntungannya adalah kemudahan pelaksanaan, meskipun hasilnya cenderung kualitatif. Data dapat dianalisis menggunakan ukuran rumah tangga (URT) untuk mendapatkan gambaran kuantitatif asupan makanan.

2) *Food Frequency Questionnaire (FFQ)*

FFQ adalah kuesioner yang mengukur frekuensi konsumsi makanan dalam periode tertentu, seperti harian, mingguan, atau bulanan. Metode ini menggambarkan pola asupan gizi individu, mencakup makanan utama, lauk-pauk, sayur, buah, minuman, dan makanan cepat saji. Setelah itu, diberikan skor untuk penilaian dan kategori. Tingkat pola makan ditentukan berdasarkan total skor yang diperoleh. Skor konsumsi yang tinggi menunjukkan bahwa jenis makanan yang dikonsumsi lebih beragam.

3) Metode Frekuensi Makanan Kualitatif

Metode ini digunakan untuk mengumpulkan informasi tentang seberapa sering responden mengonsumsi berbagai jenis makanan dalam periode tertentu. Kuesioner ini mencantumkan daftar makanan yang biasa dikonsumsi, dan hasilnya dianalisis berdasarkan skor frekuensi masing-masing makanan.

4) *Dietary History*

Metode ini bersifat kualitatif dan menggunakan pola konsumsi melalui pengamatan dalam jangka waktu yang lebih panjang, seperti satu minggu atau satu bulan. Pendekatan ini berguna untuk memahami kebiasaan makan secara keseluruhan.

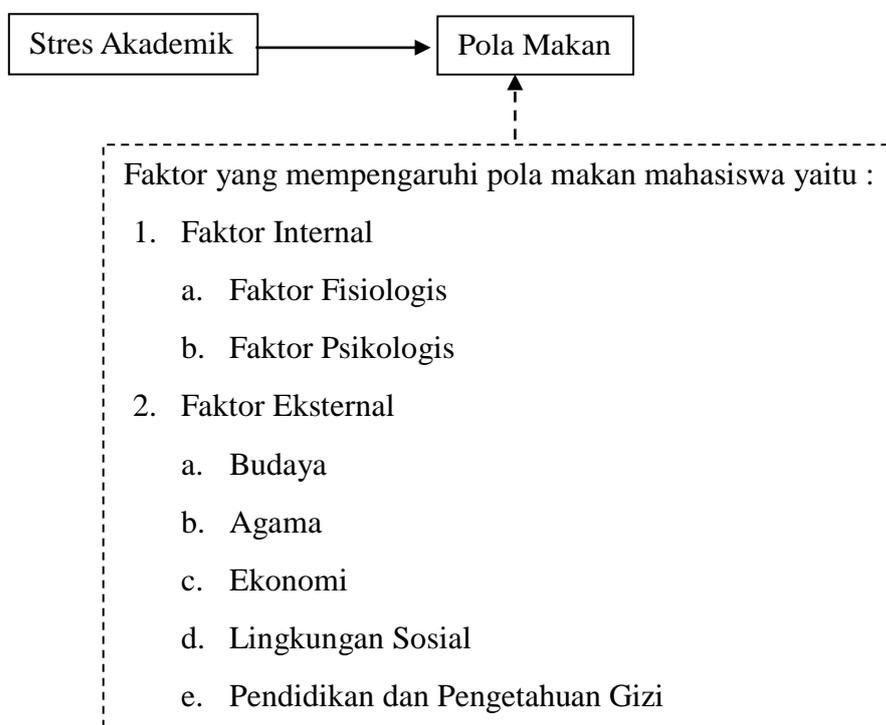
5) Metode Inventaris

Metode ini mencatat seluruh persediaan makanan dalam rumah tangga selama periode survei tertentu, mencakup bahan makanan yang diperoleh atau dibeli serta makanan yang tidak habis dikonsumsi atau terbuang.

B. Kerangka Konseptual dan Hipotesis

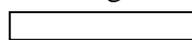
1. Kerangka Konseptual

Kerangka konsep adalah gambaran visual yang menunjukkan hubungan antarvariabel, mencakup variabel yang diteliti maupun yang tidak, dan harus sesuai dengan tujuan penelitian. Diagram dalam kerangka konsep harus jelas menunjukkan keterkaitan variabel-variabel yang akan diteliti. Kerangka konsep yang baik bersifat menyeluruh dan lengkap, serta memberikan panduan bagi peneliti dalam menentukan desain penelitian yang tepat (Anggreni, 2022)



Gambar 2.1 Kerangka Konsep Hubungan Stres Akademik Terhadap Pola Makan

Keterangan :

 : Variabel yang diteliti

 : Variabel yang tidak diteliti

 : Hubungan

 : Tidak diteliti

2. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan pernyataan sementara yang akan diuji kebenarannya. Hipotesis berperan dalam membantu mengidentifikasi variabel yang akan diteliti, mempersempit ruang lingkup penelitian agar lebih fokus, memberikan arahan dalam proses pengumpulan data, serta menjadi panduan untuk melakukan pengujian menggunakan metode statistik yang tepat (Anggreni, 2022).

Berdasarkan kerangka konsep yang telah dibuat, hipotesis dari penelitian ini, yaitu :

H_0 : Tidak terdapat hubungan antara stres akademik terhadap pola makan pada mahasiswa sarjana keperawatan STIKes Mitra Husada Karanganyar.

H_a : Terdapat hubungan antara stres akademik terhadap pola makan pada mahasiswa sarjana keperawatan STIKes Mitra Husada Karanganyar.