

**HUBUNGAN STRES AKADEMIK DENGAN *EXTERNAL EATING* PADA MAHASISWA SEMESTER V PSIKOLOGI ISLAM UIN IMAM BONJOL PADANG**

**SKRIPSI**

*Diajukan Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh  
Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)*



**Oleh:**

**FAUZIAH MAHARANI**

**NIM.2115040125**

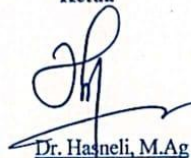
**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)  
IMAM BONJOL PADANG  
1447H/ 2025M**

#### PENGESAHAN TIM PENGUJI

Skripsi dengan judul “Hubungan Stres Akademik dengan *External Eating* pada Mahasiswa Semester V Psikologi Islam UIN Imam Bonjol Padang” oleh Fauziah Maharani NIM. 2115040125 telah diuji dalam sidang Munaqasyah Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang, pada hari Rabu, 23 Juli 2025 dan dinyatakan telah diterima sebagai salah satu syarat dalam memperoleh gelar sarjana Program Strata Satu (S1) pada Program Studi Psikologi Islam.

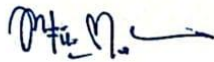
Padang, Juli 2025

Tim Penguji  
Ketua



Dr. Hasneli, M.Ag  
NIP. 196502221994032003

Penguji I



Dr. Wanda Fitri, M.Si  
NIP. 196912181995032001

Penguji II



Nurul Fadhillah Khair, M.Psi Psikolog  
NIP. 199211192022032001

Penguji III



Dr. Hasneli, M.Ag  
NIP. 196502221994032003

Penguji IV



Mardenny, S.Psi, M.Psi, Psikolog  
NIP. 197403252023211005

Mengesahkan  
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama  
UIN Imam Bonjol Padang



  
Prof. Dr. Andri Ashadi, M.Ag  
NIP. 197210081999031003

#### PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul "**Hubungan Stres Akademik dengan *External Eating* pada Mahasiswa Semester V Psikologi Islam UIN Imam Bonjol Padang**" disusun oleh Fauziah Maharani, NIM 2115040125 Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama, Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang telah memenuhi persyaratan ilmiah dan dapat disetujui untuk diajukan ke sidang Munaqasyah. Demikian persetujuan ini digunakan sebaik-baiknya.

Padang, Juli 2025

Disetujui oleh:

Pembimbing I



Dr. Hasneli, M. Ag  
NIP.196502221994032003

Pembimbing II



Mardenny, S.Psi., M.Psi., Psikolog  
197403252023211005

#### LEMBAR PERNYATAAN KEORISINALAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Fauziah Maharani

NIM : 2115040125

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul **“Hubungan Stres Akademik dengan *External Eating* pada Mahasiswa Semester V Psikologi Islam UIN Imam Bonjol Padang”** adalah hasil karya sendiri yang belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana dari perguruan tinggi mana pun.

Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan skripsi ini saya kutip dari karya orang lain yang telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan kode etik penelitian ilmiah. Jika dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran kode etik penelitian ilmiah, maka saya akan menerima sanksi berupa pencabutan gelar sarjana

Padang, 02 Juli 2025

Saya yang menyatakan



Fauziah Maharani

2115040125

## ABSTRAK

Skripsi yang berjudul “Hubungan Stres Akademik dengan External Eating pada Mahasiswa” disusun oleh Fauziah Maharani, NIM 2115040125, Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama, Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang.

Mahasiswa sering mengalami perubahan dalam pola makan saat menghadapi tekanan akademik, seperti tugas dan ujian. Banyak dari mereka makan bukan disebabkan oleh rasa lapar secara fisiologis, namun karena dorongan eksternal yang dikenal dengan *external eating*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan stres akademik dengan *external eating* pada mahasiswa.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan teknik pengambilan sampel random sampling. Populasi pada penelitian ini sebanyak 222 mahasiswa dengan jumlah sampel 135 orang. Pengumpulan data dengan menggunakan skala stres akademik menurut Badewy & Gabriel (2015), yang dibuat sendiri oleh peneliti dan skala *external eating* menurut teori Van Strien (1986) yang dibuat sendiri oleh peneliti.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa stres akademik berada pada kategori rendah dengan persentase 67,41% dan *external eating* pada kategori rendah dengan persentase 59,26%. Hasil uji korelasi menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan stres akademik dengan *external eating* dengan nilai signifikan  $<0,001$  ( $p < 0,05$ ) dengan arah korelasi positif. Artinya semakin tinggi stres akademik, maka semakin tinggi juga *external eating*.

**Kata kunci:** Stres Akademik, *External Eating*, Mahasiswa

## ABSTRACT

The thesis titled "The Relationship between Academic Stress and External Eating among Students" is composed by Fauziah Maharani, Student ID 2115040125, Islamic Psychology Study Program, Faculty of Ushuluddin and Religious Studies, State Islamic University Imam Bonjol Padang.

*Students often experience changes in their eating patterns when facing academic pressures, such as assignments and exams. Many of them eat not due to physiological hunger, but because of external prompts known as external eating. This research aims to determine the relationship between academic stress and external eating among students.*

*This research uses a quantitative method with random sampling techniques. The population in this study consists of 222 students with a sample size of 135 people. Data collection was conducted using the academic stress scale according to Badewy & Gabriel (2015), created by the researcher, and the external eating scale based on Van Strien's theory (1986), also developed by the researcher.*

*The results of this study indicate that academic stress falls into a low category with a percentage of 67.41% and external eating is also in a low category with a percentage of 59.26%. The correlation test results show that there is a significant relationship between academic stress and external eating with a significance value of  $<0.001$  ( $p<0.05$ ) with a positive correlation direction. This means that as academic stress increases, external eating also increases.*

**Keywords:** *Academic Stress, External Eating, Students.*

## KATA PENGANTAR

Puji Syukur kita ucapkan kehadirat Allah SWT. yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul “Hubungan Stres Akademik dengan *External Eating* pada Mahasiswa Semester V Psikologi Islam UIN Imam Bonjol Padang”. Sholawat serta salam kita limpahkan kepada Nabi Muhammad SAW, yang telah menjadi suri tauladan bagi umat Islam di seluruh dunia dan semoga kita termasuk orang-orang yang mendapatkan syafa’atnya di hari akhir, Amin. Dalam proses penulisan skripsi tidak terlepas dari dukungan, motivasi, dan bimbingan dari berbagai pihak sehingga penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Pimpinan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama beserta jajaran, serta karyawan dan karyawan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama yang telah memberikan fasilitas kepada penulis selama perkuliahan hingga menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Dr. Reza Fahmi, S.Sos., M. A selaku ketua Progam Studi Psikologi Islam dan Ibu Indah Andika Octavia, M. A selaku Sekretaris Program Studi Psikologi Islam
3. Ibu Dr. Hasneli, M. Ag selaku Pembimbing I yang telah bersedia meluangkan waktu, ilmu, tenaga, dan motivasi kepada penulis selama proses penyusunan skripsi
4. Bapak Mardenny, S.Psi., M.Psi Psikolog selaku dosen pembimbing Akademik sekaligus dosen pembimbing II yang sudah bersedia

menyisihkan waktu, ilmu, motivasi, dan juga tenaga kepada penulis selama penyusunan skripsi ini.

5. Bapak dan Ibu dosen Progam Studi Psikologi Islam yang telah memberikan ilmu, pengalaman, dan juga motivasi kepada penulis selama penulis menimba ilmu di perkuliahan.
6. Teristimewa penulis ucapkan kepada orang tua tercinta, Ayahanda Feri Antoni dan Ibunda Yanti yang tidak henti memberikan do'a, semangat dan memberikan dukungan emosional dan juga finansial kepada penulis. Penulis sangat bersyukur menjadi bagian dari mereka. Tidak ada kata yang pantas untuk menggambarkan rasa terima kasih penulis sehingga penulis mampu mencapai tahap ini. Semoga sampainya penulis pada tahap ini memberikan setetes kebahagiaan kepada mereka yang selalu ingin melihat penulis menjadi seorang sarjana, dengan ini penulis persembahkan sebagai bentuk rasa terima kasih yang sedalam-dalamnya.
7. Kepada keluarga besar dari ayah dan bunda yang telah memberikan dukungan, semangat, dan motivasi kepada penulis.
8. Kepada IJO LUMUT, Mamiw, Ipiw, Icham, dan Dwik, yang telah memberikan semangat, motivasi, dan dukungannya sebelum penelitian dilakukan dan setelah dilakukannya penelitian, mau mendengarkan keluh kesah peneliti selama skripsi ini dibuat.
9. Kepada teman-teman seperjuangan selama empat tahun ini, Azrina, Syahel, Dwi, Isnaini, dan Pren yang telah mendengarkan semua keluh kesah peneliti

selama proses penulisan skripsi dan memberikan dukungan, semangat, dan ilmu yang mereka punya yang sangat berarti bagi penulis.

10. Terakhir, terima kasih untuk Fauziah Maharani yang telah memilih untuk tidak menyerah dengan kondisi apa pun. Terima kasih untuk tetap berdiri meskipun ingin rebah dan tetap melangkah walaupun kakimu gemetar. Kamu sudah melewati malam-malam yang panjang untuk sampai ditahap ini dengan buku-buku dan jurnal-jurnal yang berserakan dikamar dan doa-doa yang lirih. Tulisan ini bukan hanya sekedar penelitian ilmiah, namun rekaman mengenai keberanian mu memulai untuk bertemu banyak orang. Jika suatu hari semangatmu kembali redup, ingatlah: kamu pernah sampai pada tahap ini. Di mana ada kata “Selesai” bukan hanya sekedar akhir dari bab skripsi ini, namun langkah untuk menuju kemenangan dimasa depan.

## DAFTAR ISI

|                                                                             |            |
|-----------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>PERSETUJUAN PENGUJI .....</b>                                            | <b>i</b>   |
| <b>PERSETUJUAN PEMBIMBING .....</b>                                         | <b>ii</b>  |
| <b>LEMBAR PERNYATAAN KEORISINILAN .....</b>                                 | <b>iii</b> |
| <b>ABSTRAK .....</b>                                                        | <b>iv</b>  |
| <b>KATA PENGANTAR.....</b>                                                  | <b>vi</b>  |
| <b>DAFTAR ISI.....</b>                                                      | <b>ix</b>  |
| <b>DAFTAR TABEL .....</b>                                                   | <b>xi</b>  |
| <b>BAB I.....</b>                                                           | <b>1</b>   |
| <b>PENDAHULUAN.....</b>                                                     | <b>1</b>   |
| <b>A. Latar Belakang.....</b>                                               | <b>1</b>   |
| <b>B. Rumusan Masalah .....</b>                                             | <b>8</b>   |
| <b>C. Batasan Masalah .....</b>                                             | <b>9</b>   |
| <b>D. Tujuan Penelitian.....</b>                                            | <b>9</b>   |
| <b>E. Manfaat Penelitian.....</b>                                           | <b>10</b>  |
| <b>F. Sistematika Penulisan .....</b>                                       | <b>10</b>  |
| <b>BAB II .....</b>                                                         | <b>12</b>  |
| <b>LANDASAN TEORI.....</b>                                                  | <b>12</b>  |
| <b>A. <i>External Eating</i>.....</b>                                       | <b>12</b>  |
| 1. Definisi <i>External Eating</i> .....                                    | 12         |
| 2. Aspek-Aspek <i>External Eating</i> .....                                 | 13         |
| 3. Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Makan .....                            | 14         |
| 4. <i>External Eating</i> dalam Perspektif Islam .....                      | 15         |
| <b>B. Stres Akademik .....</b>                                              | <b>17</b>  |
| 1. Pengertian Stres Akademik .....                                          | 17         |
| 2. Aspek - Aspek Stres Akademik .....                                       | 19         |
| 3. Faktor - Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik .....                   | 19         |
| 4. Stres Akademik dalam Perspektif Islam .....                              | 21         |
| <b>C. Hubungan Antara Stres Akademik dengan <i>External Eating</i>.....</b> | <b>23</b>  |
| <b>D. Penelitian Relevan.....</b>                                           | <b>25</b>  |
| <b>E. Kerangka Konseptual.....</b>                                          | <b>28</b>  |

|                                              |           |
|----------------------------------------------|-----------|
| F. Hipotesis.....                            | 30        |
| <b>BAB III.....</b>                          | <b>31</b> |
| <b>METODE PENELITIAN .....</b>               | <b>31</b> |
| A. Jenis Penelitian.....                     | 31        |
| B. Identifikasi Variabel Penelitian .....    | 31        |
| C. Definisi Operasional.....                 | 32        |
| D. Populasi dan Sampel.....                  | 32        |
| E. Teknik Pengumpulan Data .....             | 35        |
| F. Instrumen Penelitian .....                | 35        |
| G. Teknik Analisis Data.....                 | 44        |
| <b>BAB IV .....</b>                          | <b>46</b> |
| <b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b> | <b>46</b> |
| A. Gambaran Subjek Penelitian.....           | 46        |
| B. Pelaksanaan Penelitian .....              | 46        |
| C. Hasil Penelitian .....                    | 48        |
| 1. Kategorisasi Variabel.....                | 48        |
| 2. Uji Normalitas Data.....                  | 52        |
| 3. Uji Linearitas .....                      | 53        |
| 4. Uji Hipotesis .....                       | 54        |
| D. PEMBAHASAN .....                          | 55        |
| <b>BAB V.....</b>                            | <b>63</b> |
| <b>PENUTUP.....</b>                          | <b>63</b> |
| A. Kesimpulan.....                           | 63        |
| B. SARAN.....                                | 64        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>                  | <b>66</b> |
| <b>LAMPIRAN.....</b>                         | <b>72</b> |

## DAFTAR TABEL

|                                                                                   |           |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Tabel 3. 1 Data Jumlah Mahasiswa .....</b>                                     | <b>33</b> |
| <b>Tabel 3. 2 Tabel Issac dan Michael .....</b>                                   | <b>34</b> |
| <b>Tabel 3. 3 Alternatif Jawaban .....</b>                                        | <b>36</b> |
| <b>Tabel 3. 4 Blueprint Skala External Eating sebelum Uji Coba.....</b>           | <b>37</b> |
| <b>Tabel 3. 5 Blueprint Skala Stres Akademik sebelum Uji Coba.....</b>            | <b>38</b> |
| <b>Tabel 3. 6 Blueprint Skala External Eating setelah Uji Coba.....</b>           | <b>40</b> |
| <b>Tabel 3. 7 Blueprint Skala Stres Akademik setelah Uji Coba .....</b>           | <b>41</b> |
| <b>Tabel 3. 8 Kriteria Reliabelitas .....</b>                                     | <b>43</b> |
| <b>Tabel 3. 9 Hasil Uji Coba Skala External Eating .....</b>                      | <b>43</b> |
| <b>Tabel 3. 10 Hasil Uji Coba Skala Stres Akademik .....</b>                      | <b>43</b> |
| <b>Tabel 4. 1 Data Perolehan Selama Penelitian .....</b>                          | <b>48</b> |
| <b>Tabel 4. 2 Kategorisasi Stres Akademik.....</b>                                | <b>50</b> |
| <b>Tabel 4. 3 Kategorisasi External Eating.....</b>                               | <b>52</b> |
| <b>Tabel 4. 4 Uji Normalitas Skala Stres Akademik dengan External Eating ...</b>  | <b>53</b> |
| <b>Tabel 4. 5 Uji Linearitas Stres Akademik dengan External Eating.....</b>       | <b>53</b> |
| <b>Tabel 4. 6 Hasil Uji Hipotesis Stres Akademik dengan External Eating .....</b> | <b>54</b> |