

Hubungan Kecemasan Akademik dengan Kecenderungan Perilaku *Emotional Eating* pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi

Azkadhia Alifah Izza¹, Nurul Hafizah², Agung Iranda³

¹²³Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Jambi
e-mail: hi.azkadhia@gmail.com, nurul.hafizah@unja.ac.id, agungiranda@unja.ac.id

*Azkadhia Alifah Izza

ABSTRACT

Abstract: In completing their undergraduate thesis, students are required to invest substantial time and energy to navigate various academic demands, which may increase their vulnerability to *academic anxiety*. FKIK students have been reported to be more prone to anxiety and stress due to intensive and complex nature of the curriculum. *Emotional eating* is a relatively common coping mechanism, characterized as a maladaptive eating behavior closely associated with overeating in response to negative emotional states, including anxiety. This study employed a quantitative correlational design with 260 students as subjects and selected through *purposive sampling*. The instruments used were the *Academic Anxiety Scale* and the *Salzburg Emotional Eating Scale* (SEES) which had been adapted into Bahasa. Data were analyzed using *Pearson's Correlation* technique. The results indicated no significant correlation between *academic anxiety* and *emotional eating tendencies* ($r = -.001$; $p = .982$) among students completing their undergraduate thesis in FKIK Jambi University. These findings suggest that *academic anxiety* does not exert a sufficiently strong influence on eating behaviors, as various other factors may play a role, including internal and external factors, differences in coping strategies, as well as dietary patterns and levels of physical activity.

Keywords: academic anxiety, emotional eating, final-year students

Abstrak: Dalam menyelesaikan skripsi, mahasiswa perlu mengerahkan waktu dan tenaga dalam menghadapi berbagai tantangan akademik sehingga memiliki kerentanan terhadap kecemasan akademik (*academic anxiety*). Mahasiswa FKIK ditemukan lebih rentan mengalami gangguan cemas dan stress karena materi yang padat dan kompleks. *Emotional eating* merupakan *coping mechanism* yang cukup populer, sebuah perilaku makan maladaptif yang dikaitkan erat dengan makan berlebihan sebagai respons terhadap emosi negatif, salah satunya kecemasan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan subjek berjumlah 260 mahasiswa dan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan adalah Skala Kecemasan Akademik dan *Salzburg Emotional Eating Scale* (SEES) yang telah diadaptasi kedalam Bahasa Indonesia. Analisis data yang digunakan adalah uji korelasi *Pearson's Correlation*. Dalam hasil penelitian tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara kecemasan akademik dengan kecenderungan perilaku *emotional eating* ($r = -0.001$, $p = 0.982$) pada mahasiswa yang

Article submission: 10 Des 2025

Article revision: 11 Des 2025

Article acceptance: 12 Des 2025

sedang mengerjakan skripsi di FKIK Universitas Jambi. Hal ini berarti kecemasan akademik tidak cukup kuat memengaruhi perilaku makan karena banyaknya faktor lain yang mampu memengaruhi, diantaranya faktor internal dan eksternal individu, perbedaan strategi *coping*, hingga pola makan dan aktivitas fisik yang dijalani.

Kata Kunci: kecemasan akademik, *emotional eating*, mahasiswa akhir

I. INTRODUCTION

Dalam proses meraih gelar sarjana, tugas akhir berupa skripsi menjadi ujian atas kesiapan dan kemampuan mahasiswa. Awalnya minat, semangat dan motivasi yang tinggi dapat dimiliki mahasiswa, namun kesan positif dapat menurun seiring berjalannya waktu beriringan dengan masalah-masalah yang ditemui (Pragholapati & Ulfitri, 2019). Wakhyudin & Putri (2020) menjelaskan bahwa tuntutan dapat berasal dari target yang telah ditetapkan oleh diri sendiri atau pihak lain, harapan dari orang tua, biaya perguruan tinggi, serta dorongan dari teman-teman sebaya dan dosen. Berbagai tantangan yang akan dihadapi dalam pengerjaan skripsi dimulai dari kesulitan menentukan judul, sampel dan alat ukur, mengumpulkan literatur, finansial penunjang penelitian, hingga kecemasan saat menghadapi dosen pembimbing dan proses revisi berulang yang harus dihadapi (Astuti & Hartati, 2013).

Dalam konteks ini, kondisi tersebut berpotensi menjadi pencetus timbulnya kecemasan akademik (*academic anxiety*) pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi (Hamzah 2015). Ishtifa (2016) menjelaskan bahwa kecemasan akademik meliputi perasaan takut, gelisah, dan was-was akan situasi atau kondisi yang menghambat pelaksanaan tugas dan aktivitas akademik. Cassady, dkk. (2019) menambahkan bahwa kekhawatiran saat memegang tanggung jawab serta ketakutan akan buruknya performa pribadi dibandingkan dengan performa sebaya merupakan bagian kecemasan akademik.

Menurut penelitian terhadap 131 mahasiswa yang menyusun skripsi di salah satu perguruan tinggi Provinsi Jambi, sebanyak 25.19% mahasiswa ditemukan mengalami kecemasan akademik tingkat sedang dan 9.16% pada tingkat tinggi (Sujadi & Bustami, 2023). Beberapa studi sebelumnya menunjukkan bahwa mahasiswa di bidang ilmu kesehatan seperti kedokteran, keperawatan, atau psikologi lebih rentan mengalami kecemasan akademik dibandingkan mahasiswa dari fakultas lainnya

(Dyrbye, dkk., 2006; Saravanan & Wilks 2014). Kondisi mereka lebih rentan mengalami gangguan cemas dan stress psikologis lebih tinggi karena materi yang padat dan kompleks serta syarat kelulusan untuk mendapatkan gelar dokter (Cyntia, dkk., 2021)

Mahasiswa memiliki *coping mechanism* sebagai strategi respon untuk bereaksi terhadap efek negatif (Wakhyudin & Putri 2020; Yudiati & Rahayu 2017). Mahasiswa akhir dengan kecemasan akademik juga dapat mengalami perubahan pola konsumsi makanan yang tidak hanya dilandasi rasa lapar, melainkan sebagai pengalihan diri dalam upaya memperbaiki kondisi emosi negatif dengan mendapatkan kenyamanan serta menjadikannya sebagai *reward* bagi diri sendiri. Strategi ini dikenal dengan istilah *emotional eating* (Gryzela & Ariana 2021).

Pada umumnya *emotional eating* dikenal berkaitan erat dengan emosi negatif, namun ditemukan beberapa literatur terbaru yang menyimpulkan bahwa emosi positif juga dapat memberi dampak terhadap jumlah konsumsi makanan (Cardi, Leppanen, dkk., 2015). Dengan berbagai temuan dan kesimpulan studi sebelumnya serta hasil survei data awal yang telah dikumpulkan, peneliti menemukan indikasi bahwa mahasiswa FKIK UNJA merupakan populasi yang relevan untuk mendapatkan kajian lebih lanjut dengan tingkat kerentanan yang lebih tinggi terhadap kecemasan akademik, khususnya pada fase penyusunan skripsi. Oleh sebab itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kecemasan akademik dengan kecenderungan perilaku *emotional eating* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan (FKIK) Universitas Jambi.

II. LITERATURE REVIEW

Beberapa penelitian sebelumnya menjelaskan bahwa jika kecemasan akademik berintensitas tinggi, kondisi tersebut dapat menimbulkan perasaan gelisah, tertekan, hingga penurunan prestasi belajar (Lestari & Wulandari, 2021). Jika berintensitas rendah, kondisi tersebut mendorong persiapan diri yang lebih baik lagi dalam menghadapi berbagai tantangan akademik (Mirawdali, dkk., 2018). Data yang diperoleh dari studi sebelumnya menunjukkan bahwa mahasiswa di bidang ilmu kesehatan seperti kedokteran, keperawatan, atau psikologi lebih rentan mengalami

kecemasan akademik dibandingkan mahasiswa dari fakultas lainnya (Dyrbye dkk. 2006; Saravanan & Wilks 2014).

Menurut Wu dkk., (2022) kecemasan akademik adalah keadaan cemas yang meliputi perasaan gugup, takut dan gelisah akan ancaman dalam situasi akademik di masa mendatang sehingga dapat mengganggu pola pikir, memengaruhi respon fisik dan perilaku seseorang, seringkali dikaitkan dengan daya juang individu dalam menghadapi tantangan dan tekanan berbentuk tugas-tugas yang diberikan oleh institusi pendidikan atau hubungan individu dengan teman sebayanya. Adapun 4 karakteristik kecemasan akademik (Ottens 1991) diantaranya pola kecemasan yang menimbulkan aktivitas mental, perhatian pada arah yang keliru, tekanan fisiologis, serta perilaku yang kurang tepat.

Adapun *emotional eating* tidak tergolong sebagai gangguan makan terpisah seperti *anorexia nervosa*, *bulimia nervosa*, atau *binge-eating disorders*, melainkan sebuah perilaku makan yang dipengaruhi oleh kebiasaan, stress, emosi, dan perasaan individual terhadap makanan, sehingga dengan demikian harus jelas bahwa *emotional eating* tidak berhubungan dengan kegagalan menyeluruh individu dalam mengendalikan kuantitas dan kualitas makanan yang dikonsumsi (Dakanalis dkk., 2023). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Rachmah & Priyanti (2019) terhadap 366 mahasiswa, sebanyak 85% mengalami *emotional eating* berkategori tinggi. Sementara penelitian yang dilakukan pada 260 mahasiswa Universitas Ngudi Waluyo, sebanyak 48.7% mengalami *emotional eating* selama proses pengerjaan skripsi (Trimawati & Wakhid, 2018).

Emotional eating pada umumnya memang berkaitan erat dengan emosi negatif, namun beberapa penelitian terbaru memberikan kesimpulan bahwa emosi positif juga dapat memberikan dampak terhadap konsumsi makanan (Cardi dkk., 2015). Rasa bosan merupakan contoh emosi yang mempengaruhi peningkatan nafsu makan, sementara sedih berkaitan dengan penurunan nafsu makan (Macht, 2007). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa ragam emosi juga mampu mempengaruhi perilaku makan, baik meningkatkan ataupun menurunkan jumlah konsumsi makanan. Menurut (Meule dkk., 2018) *emotional eating* terdiri dari beberapa dimensi,

diantaranya *happiness* (kebahagiaan), *sadness* (kesedihan), *anger* (amarah) dan *anxiety* (kecemasan).

Berdasarkan teori dan temuan diatas, diasumsikan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan akademik dengan kecenderungan perilaku *emotional eating* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di FKIK Universitas Jambi.

III. METHODS

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan tujuan mengetahui hubungan antara dua variabel, yaitu kecemasan akademik (X) dengan kecenderungan *emotional eating* (Y). Subjek penelitian berjumlah 260 mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan (FKIK) Universitas Jambi yang dipilih dengan teknik *purposive sampling*. Penelitian ini mengadopsi dua instrumen yaitu Skala Kecemasan dalam Penyusunan Skripsi yang telah diadaptasi oleh (Sujadi & Bustami, 2023) kedalam Bahasa Indonesia berdasarkan *Academic Anxiety Scale* yang dikembangkan Cassady (2020) untuk mengukur Kecemasan Akademik. Adapun instrumen yang mengukur *Emotional Eating* adalah *Salzburg Emotional Eating Scale* (SEES) yang telah diadaptasi oleh Fathanah & Hasanah (2021) kedalam Bahasa Indonesia.

Skala Kecemasan dalam Penyusunan Skripsi terdiri dari 11 aitem dengan hasil uji reliabilitas *Cronbach's Alpha* sebesar 0,92. Adapun *Salzburg Emotional Eating Scale* (SEES) terdiri dari 20 aitem yang mencakup 4 aspek (*Happiness*, *Anger*, *Sadness*, dan *Anxiety*) dengan hasil uji reliabilitas *Cronbach's Alpha* sebesar 0,83. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji korelasi *Pearson's Product Moment* melalui SPSS untuk menentukan hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat.

IV. RESULTS

Uji hipotesis utama dalam penelitian ini menggunakan analisis parametrik *Pearson's Correlation* untuk mengetahui hubungan antar variabel independen (Kecemasan Akademik) dan variabel dependen (*Emotional Eating*). Berdasarkan hasil uji korelasi tersebut, didapatkan hasil koefisien korelasi (*r*) sebesar - 0,001, dengan nilai signifikansi sebesar $0,982 > 0.05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak

terdapat korelasi bermakna antara kecemasan akademik dengan *emotional eating*. Dengan demikian, hipotesis null (H_0) yang berbunyi tidak terdapat hubungan yang signifikan antara variabel kecemasan akademik dan *emotional eating* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan (FKIK) Universitas Jambi diterima dan hipotesis alternatif (H_a) ditolak.

Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa tidak ditemukan korelasi bermakna antara kecemasan akademik dengan perilaku *emotional eating*. Terdapat hasil penelitian serupa oleh Salsabiela & Putra (2022) pada mahasiswi semester akhir FKM UI, yang menunjukkan hanya sebesar 20.8% mahasiswi memiliki kecenderungan *emotional eating*. Penelitian lain oleh Pardede & Hadiyanto (2024) terkait hubungan stress akademik dan *emotional eating* memaparkan 46,5% mengalami *emotional eating* pada kategori yang sangat rendah, disusul dengan 34,4% pada kategori rendah.

Kondisi ini dijelaskan oleh Greeno & Wing (dalam van Strien dkk., 2012) yang menjelaskan bahwa emosi negatif tidak hanya berkaitan dengan peningkatan jumlah asupan makanan, namun juga penurunan. Penelitian Meule dkk. (2018) mengungkapkan bahwa individu yang sehat menunjukkan pola makan berlebihan (*emotional overeating*) yang khas dalam menanggapi kesedihan (*sadness*), namun sedikit makan dalam menanggapi kecemasan (*anxiety*) dan kemarahan (*anger*), serta perilaku makan yang tidak berubah dalam menanggapi kebahagiaan (*happiness*).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa 67% mahasiswa mengalami kategori *makan lebih sedikit dari biasanya*. Rendahnya kecenderungan *emotional eating* pada penelitian ini memberikan indikasi bahwa perilaku makan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi tidak cukup hanya dipengaruhi emosi negatif yang dalam hal ini adalah kecemasan akademik. Kecemasan tidak cukup kuat memengaruhi perilaku makan karena banyaknya faktor yang mampu memengaruhi, seperti faktor fisik, genetik, jenis kelamin, psikologi, hormonal, budaya, pengetahuan, hingga media atau periklanan (Vory dkk., 2023).

Banyaknya faktor yang terbagi menjadi faktor internal dan faktor eksternal seperti perbedaan strategi *coping* yang digunakan, lingkungan sosial dan teman sebaya juga mampu memengaruhi kebiasaan makan pada mahasiswa (Ningsih dkk.,

2025; Salsabiela & Putra, 2022). Lebih lanjut, faktor personal, faktor sosial (gender, usia, penghasilan keluarga, komposisi tubuh, area pendidikan, aktivitas fisik dan konsumsi makanan cepat saji), faktor budaya dan sosioekonomi, menjadi faktor lain yang turut memengaruhi hubungan antara *emotional eating* dengan kecemasan (Silva dkk., 2025)

Sama halnya dengan dua faktor yang berpengaruh terhadap kecemasan akademik, yaitu internal dan eksternal. Faktor internal meliputi tantangan dalam penulisan skripsi, biaya, kesibukan diluar akademik, suasana hati, minimnya dukungan dari sekitar, serta waktu dan tempat yang tidak memadai. Pada faktor eksternal diantaranya syarat kelulusan yang rumit, dosen pembimbing dan penguji yang tidak kooperatif, tuntutan kuliah sembari bekerja, ekspektasi orang tua, ketidakpastian lapangan pekerjaan, serta persaingan yang mungkin dihadapi di dunia kerja (Wakhyudin and Putri 2020b).

Terkait dengan perbedaan intensitas kecemasan akademik antara mahasiswa satu dan lainnya, hal tersebut dipengaruhi oleh tiga faktor area, yaitu gaya hidup, gaya belajar, serta faktor psikologis. Masalah yang berkaitan dengan gaya hidup meliputi minimnya waktu istirahat dan aktivitas fisik, konsumsi makanan dengan asupan yang tidak bergizi, serta manajemen waktu yang tidak optimal. Dalam aspek gaya belajar, penggunaan strategi yang kurang efisien serta minimnya pemahaman dan revidi terhadap materi turut berkontribusi terhadap intensitas kecemasan akademik. Selanjutnya, dari aspek psikologis, timbulnya kecemasan akademik juga dipengaruhi oleh serangkaian pikiran negatif yang seringkali tidak rasional terkait proses ujian serta rasa takut terhadap ketidakmampuan mengendalikan situasi (Hasibuan and Riyandi 2019).

V. CONCLUSION AND SUGGESTION

Merujuk pada hasil penelitian ini, sebagian besar responden mengalami kecemasan akademik (37%) dengan intensitas sedang dan 67% memiliki kecenderungan perilaku *emotional eating* pada kategori makan lebih sedikit dari biasanya. Oleh karena itu, dapat ditarik kesimpulan bahwa tidak ditemukan hubungan signifikan antara kecemasan akademik dengan kecenderungan perilaku *emotional eating* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di FKIK

Universitas Jambi. Hal ini berarti tingginya kecemasan akademik tidak secara signifikan memengaruhi kecenderungan perilaku *emotional eating* pada mahasiswa.

Disarankan bagi institusi FKIK Universitas Jambi menyediakan program pelayanan konsultasi yang aman dan solutif bagi mahasiswa untuk berkonsultasi mengenai tantangan serta konflik yang mungkin dialami di bidang akademik, meningkatkan *self-awareness* bagi mahasiswa, tenaga pendidik, staff, hingga masyarakat terkait kondisi psikologis yang rentan dialami mahasiswa. Mahasiswa disarankan untuk meningkatkan *self-awareness* sekaligus *self-regulation* dalam mengelola kecemasan secara lebih efektif untuk meraih keseimbangan kesehatan mental dan fisik.

Penelitian selanjutnya direkomendasikan untuk mempertimbangkan metode kualitatif atau longitudinal dengan latar belakang populasi yang lebih luas dan beragam, memperhatikan penggunaan istilah *emotional eating* dengan kejelasan definisi dan alat ukur yang selaras dengan definisi tersebut, mempertimbangkan faktor lain yang mungkin memengaruhi seperti *self-regulation*, *impulsivity*, atau *eating behaviors* sehingga dapat memberikan pemahaman mendalam dan komprehensif terhadap mekanisme hubungan antar variabel yang diteliti. Penelitian selanjutnya dapat mempertimbangkan untuk mendalami strategi preventif dan interventif yang efektif dalam menghadapi kondisi *emotional eating* untuk meminimalisir gangguan makan yang lebih serius.

VI. BIBLIOGRAPHY

- Astuti, Tri Puji, and Sri Hartati. (2013). Dukungan Sosial pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi (Studi Fenomenologis pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Undip). *Psikologi Undip* 12(1):69-81.
- Cardi, Valentina, Jenni Leppanen, and Janet Treasure. (2015). The Effects of Negative and Positive Mood Induction on Eating Behaviour: A Meta-Analysis of Laboratory Studies in the Healthy Population and Eating and Weight Disorders. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews* 57:299-309.
- Cassady, Jerrell C. (2020). Academic Anxiety Scale. *Academic Anxiety Resource Center*.
- Cassady, Jerrell C., Eric E. Pierson, and J. Michael Starling. (2019). Predicting Student Depression with Measures of General and Academic Anxieties. *Frontiers in Education* 4(February):1-9. [doi:10.3389/feduc.2019.00011](https://doi.org/10.3389/feduc.2019.00011).

- Cyntia, Ni Putu Kintani P., Dyah Gita Rambu Kareri, Su Dije To Rante, and Conrad Liab H. Folamauk. (2021). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana. *Cendana Medical Journal* 21(1):24–29.
- Dyrbye, Liselotte N. MD, R. MD Matthew, and Tait D. MD Shanafelt. (2006). Systematic Review of Depression, Anxiety, and Other Indicators of Psychological Distress Among U.S. and Canadian Medical Students. *Academic Medicine* 81(4):354–73.
- Fathanah, Naufal, and Nur Hasanah. (2021). Pengaruh Neuroticism Terhadap Emotional Eating. *Jurnal Sains Psikologi* 10(1):31. [doi:10.17977/um023v10i12021p31-40](https://doi.org/10.17977/um023v10i12021p31-40).
- Gryzela, Egananda, and Atika Dian Ariana. (2021). Hubungan Antara Stres Dengan Emotional Eating Pada Mahasiswa Perempuan Yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)* 1(1):18–26. <https://e-journal.unair.ac.id/BRPKM/article/viewFile/24328/pdf>.
- Hamzah. (2015). Perbedaan Hardiness dan Strategi Coping Tingkat Akhir di Universitas Negeri Makassar. Universitas Negeri Makassar.
- Hasibuan, Siti M., and Rian Riyandi. (2019). Pengaruh Tingkat Gejala Kecemasan Terhadap Indeks Prestasi Akademik Pada Mahasiswa Angkatan 2016 Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. *Jurnal Biomedik (JBM)* 11(3):137–43.
- Ishtifa, Hanny. (2016). Pengaruh Self-Efficacy dan Kecemasan Akademis terhadap Self-Regulated dan Learning Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Jakarta.
- Lestari, Winda, and Dyah Astorini Wulandari. (2021). Hubungan antara Dukungan Sosial terhadap Kecemasan Akademik pada Mahasiswa yang Menyusun Skripsi Di Masa Pandemi Covid-19 Semester Genap Tahun Ajaran 2019/2020. *PSIMPHONI* 1(2).
- Macht, Michael. (2007). How Emotions Affect Eating: A Five-Way Model. *Appetite* 50:1–11.
- Meule, Adrian, Julia Reichenberger, and Jens Blechert. (2018). Development and Preliminary Validation of the Salzburg Emotional Eating Scale. *Frontiers in Psychology* 9.
- Mirawdali, Shangal, Hana Morrissey, and Patrick Ball. (2018). Academic Anxiety and Its Effects on Academic Performance. *International Journal of Current Research* 10(6):70017–26. <https://www.journalcra.com/sites/default/files/issue-pdf/30653.pdf>.

- Ningsih, Marga Putri Ayu Lestari, Moch. Aspihan, and Iskim Luthfa. (2025). Gambaran Pola Makan Dan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang. *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan* 3(18):93–104.
- Ottens, Allen J. (1991). *Coping with Academic Anxiety*. REVISED ED. United States of America: The Rosen Publishing Group, Inc.
- Pardede, Raja Pandapotan Pangihutan & Hadiyanto. (2024). Hubungan antara Stres Akademik dengan Emotional Eating pada Mahasiswa/Mahasiswi Kedokteran Pre-klinik Angkatan 2021-2023 Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya. *Jurnal Kajian Riset Multidisiplin* 8(11):39–42.
- Pragholapati, Andria & Wida Ulfriti. 2019. Gambaran Mekanisme Coping Pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Tingkat IV Yang Sedang Menghadapi Tugas Akhir Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan X Bandung. *Humanitas (Jurnal Psikologi)* 3(2):115–26. [doi:10.28932/humanitas.v3i2.2168](https://doi.org/10.28932/humanitas.v3i2.2168).
- Rachmah, Ficca Yunita & Dwita Priyanti. (2019). Gambaran *Emotional Eating* pada Mahasiswa Pengguna Aplikasi Go-Food di Jakarta. *INQUIRY Jurnal Ilmiah Psikologi* 10(2):104–18.
- Salsabiela, Adinda Safira & Wahyu Kurnia Yusrin Putra. (2022). Emotional Eating Among Final Year Undergraduate Female Students of Faculty of Public Health Universitas Indonesia During Covid-19 Pandemic in 2021. *IJPHN (Indonesian Journal of Public Health Nutrition)* 2(2):1–12.
- Saravanan, Coumaravelou & Ray Wilks. (2014). Medical Students' Experience of and Reaction to Stress: The Role of Depression and Anxiety. *The Scientific World Journal* 2014. [doi:10.1155/2014/737382](https://doi.org/10.1155/2014/737382).
- Silva, Isabela, Adriana Lucia Meireles, Carolina Martins dos Santos Chagas, Clareci Silva Cardoso, Helian Nunes de Oliveira, Eulilian Dias de Freitas, Fernanda de Carvalho Vidigal, Luciana Neri Nobre, Luciana Saraiva da Silva, Waleria de Paula, and Livia Garcia Ferreira. (2025). Emotional Eating and Its Relationship with Symptoms of Anxiety, Depression, and Stress During the COVID-19 Pandemic: A Multicenter Study in College Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 22(354). [doi:10.3390/ijerph22030354](https://doi.org/10.3390/ijerph22030354).
- van Strien, Tatjana, C. Peter Herman, Doeschka J. Anschutz, Rutger C. M. E. Engels & Carolina de Weerth. (2012). Moderation of Distress-Induced Eating by Emotional Eating Scores. *Appetite* 58(1):277–84.
- Sujadi, Eko, and Yuserizal Bustami. (2023). Pengaruh Religiositas dan Perfeksionisme terhadap Kecemasan Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi. *Syifaul Qulub: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam* 4(1):30–45. <http://dx.doi.org/10.32505/syifaulqulub.V4I1.6057>.

- Vory, Yanti Fitria, Triawanti, Syaiful Fadhilah, and Nelly Al Audhah. (2023). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Perilaku Makan Dan Status Gizi. *Homeostasis* 6(2):515–26.
- Wakhyudin, Husni & Anggun Dwi Setya Putri. (2020). Analisis Kecemasan Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi. *WASIS: Jurnal Ilmiah Pendidikan* 1(1):14–18. [doi:10.24176/wasis.v1i1.4707](https://doi.org/10.24176/wasis.v1i1.4707).
- Wu, Yunzhu, Fei Xie & Ruichen Jiang. (2022). Academic Anxiety, Self-Regulated Learning Ability, and Self-Esteem in Chinese Candidates for College Entrance Examination During the COVID-19 Outbreak: A Survey Study. *Psychology Research and Behavior Management* 15:2383–90. [doi:10.2147/PRBM.S360127](https://doi.org/10.2147/PRBM.S360127).
- Yudiati, Erna Agustina & Esthi Rahayu. (2017). Hubungan Antara Coping Stres Dengan Kecemasan Pada Orang-Orang Pengidap HIV/AIDS Yang Menjalani Tes Darah Dan VCT (Voluntary Counseling Testing). *Psikodimensia* 15(2):337. [doi:10.24167/psiko.v15i2.995](https://doi.org/10.24167/psiko.v15i2.995).