



**HUBUNGAN ANTARA KECEMASAN DENGAN *EMOTIONAL EATING*
PADA MAHASISWA FAKULTAS FARMASI UNIVERSITAS JEMBER**

SKRIPSI

Oleh:

Candy Noveria Putri

222310101160

KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS, DAN TEKNOLOGI

UNIVERSITAS JEMBER

FAKULTAS KEPERAWATAN

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN

JEMBER

2026



**HUBUNGAN ANTARA KECEMASAN DENGAN *EMOTIONAL EATING*
PADA MAHASISWA FAKULTAS FARMASI UNIVERSITAS JEMBER**

*diajukan untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh gelar Sarjana
Keperawatan (S.Kep). pada Program Studi Ilmu Keperawatan*

SKRIPSI

Oleh:

Candy Noveria Putri

222310101160

KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS, DAN TEKNOLOGI

UNIVERSITAS JEMBER

FAKULTAS KEPERAWATAN

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN

JEMBER

2026

SKRIPSI

**HUBUNGAN ANTARA KECEMASAN DENGAN *EMOTIONAL EATING*
PADA MAHASISWA FAKULTAS FARMASI UNIVERSITAS JEMBER**

Oleh:

Candy Noveria Putri

NIM. 222310101160

Pembimbing

Dosen Pembimbing: Dr. Ns. Emi Wuri Wuryaningsih, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.J

PERSEMBAHAN

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas limpahan rahmat, karunia, dan izin-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini dengan baik, lancar, dan tepat waktu. Tidak ada bagian yang lebih bermakna dalam penyusunan skripsi ini selain lembar persembahan. Dengan penuh rasa hormat dan kasih, skripsi ini penulis persembahkan untuk:

1. Keluarga khususnya orang tua yang sangat saya cintai dan sayangi, ayah dan ibu serta kakak yang telah memberikan dukungan. Terima kasih atas segala doa, kasih sayang, serta kerja keras yang telah diberikan selama ini, Terima kasih telah menjadi tempat pulang, tempat untuk menguatkan dan alasan untuk terus berjuang sampai titik ini.
2. Diri saya sendiri yang telah bertahan, bangkit setiap kali merasa lelah, dan tidak menyerah walaupun perjalanan ini penuh rintangan. Terima kasih telah percaya bahwa setiap proses akan membawa pada tujuan yang baik.
3. Terima kasih kepada DHR atas doa, perhatian, kesabaran, semangat, dan dukungan yang selalu diberikan selama proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih telah menjadi pendengar yang baik di setiap keluh kesah serta selalu mengingatkan untuk terus berusaha dan tidak mudah menyerah.
4. Terima kasih kepada Wahyu Putri Nurfadilah dan Nor Sriwahyuni atas kebersamaan, bantuan, motivasi serta setiap tawa dan semangat yang telah diberikan selama masa perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini. Terima kasih telah membersamai dan menjadi bagian dari perjalanan yang penuh cerita dan kenangan.

MOTTO

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya”
(QS. Al-Baqarah: 286)

“Bukan tentang seberapa cepat dalam menyelesaikannya, tetapi tentang keberanian untuk terus bangkit setiap kali proses ini terasa berat”



PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Candy Noveria Putri

NIM : 222310101160

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul *Hubungan antara Kecemasan dengan Emotional Eating pada Mahasiswa Fakultas Farmasi Universitas Jember* adalah benar-benar hasil karya sendiri, kecuali jika dalam pengutipan substansi disebutkan sumbernya, dan belum pernah diajukan pada institusi manapun, serta bukan karya jiplakan. Saya bertanggung jawab atas keabsahan dan kebenaran isinya sesuai dengan proposal skripsi ilmiah yang harus dijunjung tinggi.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya, tanpa adanya tekanan dan paksaan dari pihak manapun serta bersedia mendapat sanksi akademik jika ternyata di kemudian hari pernyataan ini tidak benar.

Jember, 03 Juli 2026

Yang menyatakan,



Candy Noveria Putri

NIM 222310101160

LEMBAR PENGESAHAN

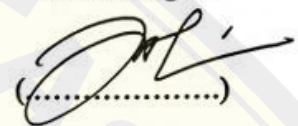
Skripsi berjudul *Hubungan antara Kecemasan dengan Emotional Eating pada Mahasiswa Fakultas Farmasi Universitas Jember* karya Candy Noveria Putri NIM 222310101160 telah diuji dan disahkan pada:

Hari : Kamis
Tanggal : 16 Juli 2026
Tempat : Fakultas Keperawatan Universitas Jember

1. Pembimbing

Nama : Dr. Ns. Emi Wuri Wuryaningsih, M.Kep., Sp.Kep.J
NIP : 198505112008122005

Tanda Tangan



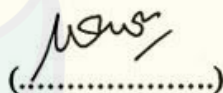
2. Penguji Utama

Nama : Ns. Fitrio Deviantony, S.Kep., M.Kep.
NIP : 199005012024061001



3. Penguji Anggota

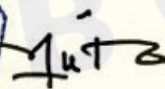
Nama : Ns. Salwa Nirwanawati, M.Kep.
NIP : 199607212025062004



Mengetahui,
Dekan Fakultas Keperawatan
Universitas Jember



Dr. Ns. Rondhianto, S.Kep., M.Kep.
NIP. 19830324 200604 1 002



**Hubungan antara Kecemasan dengan *Emotional Eating* pada Mahasiswa
Fakultas Farmasi Universitas Jember**

*(The Relationship Between Anxiety and Emotional Eating Among Students at the
Faculty of Pharmacy Univesity of Jember)*

Candy Noveria Putri

Faculty of Nursing, University of Jember

ABSTRACT

Introduction: University students are vulnerable to anxiety due to various academic demands during their studies. Anxiety may influence eating behavior, including emotional eating. This study aimed to analyze the relationship between anxiety and emotional eating among students of the Faculty of Pharmacy, University of Jember. **Methods:** This study employed a cross-sectional design. The study population consisted of 810 active students from the Faculty of Pharmacy, University of Jember. A total of 261 respondents were selected using quota sampling. The inclusion criteria were active undergraduate pharmacy students aged 18–25 years who were willing to participate in the study. Anxiety was measured using the Generalized Anxiety Disorder-7 (GAD-7) questionnaire (Cronbach's $\alpha = 0.867$), while emotional eating was assessed using the Emotional Eating subscale of the Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ) (Cronbach's $\alpha = 0.846$). Data were analyzed using descriptive statistics and the Spearman correlation test. **Results:** Most respondents experienced moderate anxiety (53.3%), followed by severe anxiety (28.0%), mild anxiety (18.4%), and no anxiety (0.4%). The mode of the emotional eating score was 30, with scores ranging from 13 to 65. Spearman correlation analysis showed a significant positive relationship between anxiety and emotional eating ($r = 0.208$; $p = 0.001$). **Conclusion:** Anxiety was significantly associated with emotional eating among students of the Faculty of Pharmacy, University of Jember. Higher anxiety levels were associated with a greater tendency toward emotional eating, although the relationship was weak.

Keywords: anxiety, emotional eating, university students pharmacy

RINGKASAN

Hubungan antara Kecemasan dengan *Emotional Eating* pada Mahasiswa Fakultas Farmasi Universitas Jember; Candy Noveria Putri; 222310101160; 2026; xvii + 62 Halaman; Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Jember.

Mahasiswa merupakan kelompok yang rentan mengalami masalah kesehatan mental, terutama kecemasan, akibat berbagai tuntutan akademik maupun nonakademik. Tuntutan tersebut meliputi perkuliahan, praktikum laboratorium, penyusunan laporan, ujian, serta tuntutan untuk mempertahankan prestasi akademik. Kecemasan yang berlangsung secara terus-menerus dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan mahasiswa, termasuk perilaku makan. Salah satu bentuk perilaku makan yang berkaitan dengan kondisi emosional adalah *emotional eating*, yaitu kecenderungan mengonsumsi makanan sebagai respons terhadap emosi negatif, bukan karena rasa lapar fisiologis. Apabila terjadi secara berulang, *emotional eating* dapat meningkatkan risiko obesitas, gangguan metabolik, dan berbagai masalah kesehatan lainnya.

Mahasiswa Fakultas Farmasi diketahui memiliki beban akademik yang relatif tinggi sehingga berpotensi mengalami kecemasan yang dapat mempengaruhi perilaku makan. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis hubungan antara kecemasan dengan *emotional eating* pada mahasiswa Fakultas Farmasi Universitas Jember. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Populasi penelitian adalah 810 mahasiswa aktif Fakultas Farmasi Universitas Jember, dengan sampel sebanyak 261 responden yang dipilih menggunakan teknik *quota sampling*. Tingkat kecemasan diukur menggunakan *Generalized Anxiety Disorder-7* (GAD-7) dengan nilai reliabilitas *Cronbach's alpha* sebesar 0,867, sedangkan *emotional eating* diukur menggunakan subskala *Emotional Eating* pada *Dutch Eating Behavior Questionnaire* (DEBQ) dengan nilai reliabilitas *Cronbach's alpha* sebesar 0,846. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji korelasi *Spearman* dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami kecemasan sedang sebanyak 139 mahasiswa (53,3%), diikuti kecemasan berat sebanyak 73 mahasiswa (28,0%), kecemasan ringan sebanyak 48 mahasiswa (18,4%), dan tidak cemas sebanyak 1 mahasiswa (0,4%). Skor *emotional eating* responden memiliki nilai modus yaitu 30. Hasil uji korelasi *Spearman* menunjukkan nilai $r = 0,208$ dengan $p = 0,001$, yang menunjukkan terdapat hubungan positif yang bermakna antara kecemasan dengan *emotional eating*. Nilai koefisien korelasi menunjukkan bahwa hubungan yang terbentuk termasuk kategori lemah, yang mengindikasikan bahwa kecemasan bukan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi *emotional eating*. Penelitian juga menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kecemasan mahasiswa, semakin tinggi pula kecenderungan mereka melakukan *emotional eating*. Temuan ini mendukung penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa individu yang mengalami kecemasan cenderung menggunakan makanan sebagai mekanisme koping untuk meredakan emosi negatif. Namun demikian, perilaku *emotional eating* juga dipengaruhi oleh faktor lain, seperti regulasi emosi, aktivitas fisik, kebiasaan makan, dukungan sosial, dan faktor lingkungan.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang bermakna antara kecemasan dengan *emotional eating* pada mahasiswa Fakultas Farmasi Universitas Jember. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi institusi pendidikan dalam mengembangkan program promotif dan preventif, seperti edukasi manajemen stres, peningkatan kesadaran kesehatan mental, serta pembiasaan pola makan sehat untuk mendukung kesejahteraan mahasiswa.

PRAKATA

Puji syukur ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul *Hubungan antara Kecemasan dengan Emotional Eating pada Mahasiswa Fakultas Farmasi Universitas Jember*. Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Jember.

Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis mendapatkan bimbingan, bantuan serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Dr. Ns. Rondhianto, S.Kep., M.Kep., selaku Dekan yang telah memberikan kesempatan studi di Fakultas Keperawatan Universitas Jember;
2. Ns. Retno Purwandari, S.Kep., M.Kep., selaku Koordinator Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan Universitas Jember;
3. Ns. Kushariyadi, S.Kep., M.Kep., selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah membimbing selama penulis menjadi mahasiswa;
4. Dr. Ns. Emi Wuri Wuryaningsih, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.J., selaku Dosen Pembimbing Utama yang telah meluangkan waktu, pikiran, dan perhatian dalam penulisan proposal skripsi ini;
5. Ns. Fitrio Deviantony, S.Kep., M.Kep. selaku dosen penguji utama dan Ns. Salwa Nirwanawati M.Kep, selaku dosen penguji anggota yang telah meluangkan waktu, pikiran, dan perhatian dalam penulisan skripsi ini;
6. Fakultas Farmasi Universitas Jember, yang telah memberikan kesempatan untuk melakukan penelitian;
7. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu

Penulis juga menerima kritik dan saran dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini. Penulis berharap, semoga skripsi ini dapat bermanfaat.

Jember, 03 Juli 2026

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
PERNYATAAN ORISINALITAS	vi
LEMBAR PENGESAHAN	vii
ABSTRACT	viii
RINGKASAN	ix
PRAKATA	xi
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB 1. PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.3.1 Tujuan Umum	4
1.3.2 Tujuan Khusus	4
1.4 Manfaat Penelitian	4
1.4.1 Manfaat Bagi Bidang Pendidikan	4
1.4.2 Manfaat Bagi Peneliti	4
1.4.3 Manfaat Bagi Institusi Pendidikan Fakultas Farmasi	4
BAB 2. TINJAUAN PUSTAKA	5
2.1 <i>Emotional Eating</i>	5
2.1.1 Definisi <i>Emotional Eating</i>	5
2.1.2 Faktor yang Mempengaruhi <i>Emotional Eating</i>	5
2.1.3 Dampak <i>Emotional Eating</i> pada Mahasiswa	6
2.1.4 Alat Ukur <i>Emotional Eating</i>	6
2.2 Kecemasan	7
2.2.1 Definisi Kecemasan	7
2.2.2 Tingkat Kecemasan	7

2.2.3 Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan	8
2.2.4 Gejala Kecemasan	9
2.2.5 Dampak Kecemasan	10
2.2.6 Alat Ukur Kecemasan	10
2.3 Hubungan Kecemasan dengan <i>Emotional Eating</i> pada Mahasiswa	11
2.4 Kerangka konsep	12
2.5 Pengembangan Hipotesis	12
BAB 3. METODOLOGI PENELITIAN	14
3.1 Desain Penelitian	14
3.2 Populasi Sampel Penelitian	14
3.3 Lokasi dan Waktu Penelitian	15
3.4 Prosedur Penelitian	15
3.5 Pengumpulan Data Penelitian	15
3.6 Alat/Instrumen Penelitian	16
3.7 Metode Analisis	18
3.8 Etika Penelitian dan Kelaikan Etik	19
BAB 4. HASIL DAN PEMBAHASAN	20
4.1 Hasil Penelitian	20
4.1.1 Karakteristik Responden	20
4.1.2 Gambaran Tingkat Kecemasan Mahasiswa	21
4.1.3 Gambaran <i>Emotional Eating</i> Mahasiswa	22
4.1.4 Hubungan Kecemasan dengan <i>Emotional Eating</i> Pada Mahasiswa Fakultas Farmasi Universitas Jember	22
4.2 Pembahasan	22
4.2.1 Pembahasan Karakteristik dan Gambaran Kecemasan	22
4.2.2 Pembahasan <i>Emotional Eating</i>	27
4.2.3 Pembahasan Gambaran Korelasi	29
4.2.4 Pembahasan Hasil Korelasi Kecemasan dengan <i>Emotional Eating</i>	31
BAB 5. KESIMPULAN, KETERBATASAN, DAN SARAN	34
5.1 Kesimpulan	34

5.2 Keterbatasan Penelitian	34
5.3 Saran	35
5.3.1 Bagi Institusi Fakultas Farmasi	35
5.3.2 Bagi Mahasiswa	35
5.3.3 Bagi Peneliti Selanjutnya	35

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Alat Ukur <i>Emotional Eating</i>	6
Tabel 2.2 Alat Ukur Kecemasan	11
Tabel 2.4 Kerangka Konsep	12
Tabel 3.1 Definisi Operasional	13
Tabel 3.2 <i>Blue Print</i> kuesioner DEBQ	15
Tabel 3.3 <i>Blue Print</i> kuesioner GAD-7	15
Tabel 3.4 Analisis Data Univariat	18
Tabel 4.1 Karakteristik Responden	20
Tabel 4.2 Distribusi Tingkat Kecemasan Mahasiswa Berdasarkan GAD-7	21
Tabel 4.3 Distribusi <i>Emotional Eating</i> Mahasiswa Berdasarkan DEBQ	22
Tabel 4.4 Hubungan Kecemasan dengan <i>Emotional Eating</i> pada Mahasiswa Fakultas Farmasi Universitas Jember	22

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.2 Kerangka Konsep Adaptasi Sister Callista Roy	12
Gambar 3.1 Prosedur Penelitian.....	14



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar <i>Informed Consent</i>	43
Lampiran 2. Instrumen Sosiodemografi	44
Lampiran 3. Instrumen <i>Generalized Anxiety Disorder-7</i>	45
Lampiran 4. Instrumen <i>Dutch Eating Behavior Questionnaire</i>	46
Lampiran 5. Perizinan Penggunaan Kuesioner	47
Lampiran 6. Link <i>Google Form</i>	48
Lampiran 7. Surat Selesai Studi Pendahuluan	49
Lampiran 8. Sertifikat Etik Penelitian	50
Lampiran 9. Surat Pengantar Penelitian Fkep Unej	51
Lampiran 10. Surat Pengantar Penelitian LP2M	52
Lampiran 11. Surat Perizinan Melakukan Penelitian	53
Lampiran 12. Surat Keterangan Selesai Penelitian	54
Lampiran 13. Dokumentasi Penelitian	55
Lampiran 14. Hasil SPSS	56
Lampiran 15. Lembar Bimbingan	60

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Mahasiswa termasuk dalam kelompok individu yang memasuki usia dewasa awal yang berada pada fase transisi penting dalam kehidupan untuk dapat membentuk struktur kehidupannya (Santrock, 2012). Pada fase ini mahasiswa dihadapkan pada tuntutan akademik yang memerlukan kemampuan adaptasi yang baik, sehingga meningkatkan kerentanan terhadap masalah kesehatan mental salah satunya kecemasan (Kusumawati, 2020).

Kecemasan yang dialami oleh mahasiswa dapat berdampak dalam berbagai aspek kehidupan, salah satunya perilaku pola makan dimana kecemasan dapat mendorong seseorang untuk mengonsumsi makanan secara berlebihan serta kehilangan kendali dalam mengonsumsi makanan, yang sering dikaitkan dengan perilaku *emotional eating* (Marchena-Giráldez *et al.*, 2024). Kondisi ini menunjukkan bahwa perilaku kecemasan dapat mempengaruhi regulasi perilaku individu, termasuk dalam hal pengambilan keputusan terkait konsumsi makanan (Al-Musharaf, 2020). *Emotional eating* atau makan emosional adalah perilaku makan yang timbul sebagai akibat dari perasaan emosi, bukan karena rasa lapar secara fisiologis melainkan keadaan karena seseorang menjadikan makanan sebagai cara untuk mengatur, menenangkan, atau mengalihkan emosi yang sulit, seperti stres, cemas, sedih, marah, bahkan saat merasa senang (St. Pe *et al.*, 2025).

Perilaku ini mencakup makan berlebihan (*over-eating*) maupun makan dalam jumlah yang kurang dari kebutuhan tubuh (*under-eating*) (Herle *et al.*, 2017). Berbagai makanan yang sering dikonsumsi ketika *emotional eating* muncul umumnya adalah makanan yang mengandung tinggi kalori, gula, dan lemak, yang dapat memberikan efek menenangkan dalam jangka pendek (Reichenberger *et al.*, 2020).

Meskipun sering dianggap sebagai perilaku maladaptif, *emotional eating* dapat terjadi baik pada kondisi emosi negatif maupun emosi positif, akan tetapi pola makan yang tidak terkontrol akibat *emotional eating* dapat berdampak pada peningkatan berat badan, gangguan pola makan, serta gangguan citra tubuh (Zhou *et al.*, 2025). *Emotional eating* yang berlangsung secara terus-menerus dapat menyebabkan perubahan pada bentuk tubuh, gangguan pola makan, dan gangguan tidur (Kontinen

et al., 2019). Di samping itu, kondisi tersebut juga berpotensi menaikkan risiko terjadinya gangguan pada sistem metabolik seperti obesitas, diabetes, hipertensi, serta hiperlipidemia (Mentzelou *et al.*, 2025). Serta penyakit lain yang juga dapat muncul seperti kanker, penyakit jantung, kolesterol tinggi (Malnick & Knobler, 2006).

Penelitian yang dilakukan di DKI Jakarta menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa yang menjadi partisipan memiliki tingkat *emotional eating* yang tinggi, yaitu sebanyak 313 mahasiswa (85,5%), sedangkan 53 mahasiswa lainnya (14,5%) berada pada kategori rendah (Rahmah & Priyanti, 2019). Selain itu, penelitian lainnya juga menunjukkan 198 mahasiswi berusia 21-22 tahun yang sedang menyusun skripsi ditemukan sebanyak 48 (24,24%) menunjukkan *emotional eating* yang tinggi, dan 12 (6,06%) berada pada kategori sangat tinggi (Gryzela & Ariana, 2021).

Faktor risiko *emotional eating* pada mahasiswa dapat bersumber dari aspek akademik maupun non-akademik, faktor akademik meliputi tekanan untuk dapat lulus pada mata kuliah yang diampu, kewajiban dalam menyelesaikan banyak tugas, kecemasan dalam menghadapi ujian, tuntutan dalam meraih nilai tinggi, serta kemampuan untuk dapat mengontrol bagaimana waktu belajar yang tepat (Kurnia Rahmawati, 2015).

Sementara itu, menurut (Ramadhani & Mastuti, 2022) dalam (Brand & Schoonheim-Klein, 2009) faktor stres pada non-akademik juga meliputi faktor seperti sosiokultural yang mencakup norma, kebiasaan dalam masyarakat yang mempengaruhi cara individu dalam memandang, masalah pada keluarga, serta kondisi ekonomi yang dapat mempengaruhi cara individu memandang dan mengelola emosinya.

Kecemasan merupakan salah satu permasalahan kesehatan mental yang paling umum dialami oleh kalangan mahasiswa (Ahmed *et al.*, 2023). Kondisi kecemasan yang dialami mahasiswa dapat menimbulkan berbagai dampak negatif, dimana individu yang mengalami kecemasan cenderung memiliki perasaan tidak nyaman, mudah gelisah dan khawatir secara berlebihan (Walean *et al.*, 2021). Menurut (Marsidi, 2022) dalam (Prawitasari, 2012) menjelaskan apabila kecemasan berlangsung dalam jangka waktu yang lama, kondisi ini dapat

menurunkan performa akademik mahasiswa karena menyebabkan kesulitan dalam berkonsentrasi selama proses pembelajaran berlangsung.

Penelitian lintas negara yang melibatkan 14 negara menunjukkan bahwa mahasiswa farmasi di Indonesia, hanya sekitar 10,5% mahasiswa yang memiliki tingkat kesejahteraan yang tinggi, sedangkan 54,5% mahasiswa berada pada tingkat kesehatan mental sedang, dan 34,9% berada pada kategori yang rendah, kondisi ini menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa berada dalam kondisi psikologis yang rentan terhadap munculnya masalah gangguan kesehatan mental seperti kecemasan (Elnaem *et al.*, 2022). Penelitian pada mahasiswa Farmasi di Yordania juga menunjukkan sebagian besar mengalami penurunan kesehatan mental setelah menjalani pendidikan Farmasi, sekitar 40% berada pada tingkat kecemasan sedang hingga tinggi (Albsoul-Younes *et al.*, 2026).

Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa Farmasi memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi selama perkuliahan (Fischbein & Bonfine, 2019). Tingginya kecemasan pada mahasiswa Farmasi dipicu oleh jadwal perkuliahan dan praktikum yang padat, beban mata kuliah yang berat, serta tekanan ujian yang tinggi sehingga berpotensi menimbulkan stres dan kecemasan yang membuat kondisi tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa Farmasi merupakan kelompok yang rentan mengalami masalah kecemasan (Ibraimi *et al.*, 2025)

Meskipun berbagai penelitian telah membahas mengenai kecemasan dan *emotional eating* pada mahasiswa, sebagian besar penelitian tersebut masih bersifat umum dan belum secara spesifik mengkaji hubungan antara kecemasan dengan perilaku *emotional eating* pada mahasiswa Farmasi (Reichenberger *et al.*, 2020). Selain itu, penelitian lain juga menunjukkan bahwa *emotional eating* dipengaruhi oleh kondisi emosional seperti stres dan kecemasan, namun kajian pada kelompok mahasiswa Farmasi masih terbatas (Konttinen *et al.*, 2019). Di sisi lain, penelitian yang berfokus pada mahasiswa Farmasi lebih banyak menyoroti tingkat kecemasan atau stres tanpa mengaitkannya dengan perilaku makan.

Oleh karena itu, penelitian mengenai hubungan antara kecemasan dengan *emotional eating* pada mahasiswa Fakultas Farmasi Universitas Jember penting dilakukan sebagai dasar dalam memahami kondisi yang terjadi. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dalam merancang langkah

pencegahan yang lebih tepat, seperti edukasi manajemen stres, peningkatan kesadaran kesehatan mental, serta pembiasaan pola makan yang sehat di lingkungan perguruan tinggi.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan antara kecemasan dengan perilaku *emotional eating* pada mahasiswa Fakultas Farmasi Universitas Jember?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan antara kecemasan dengan perilaku *emotional eating* pada mahasiswa Fakultas Farmasi Universitas Jember

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi kecemasan pada mahasiswa Fakultas Farmasi Universitas Jember
2. Mengidentifikasi tingkat *emotional eating* pada mahasiswa Fakultas Farmasi Universitas Jember.
3. Menganalisis hubungan antara tingkat kecemasan dengan *emotional eating* pada mahasiswa Fakultas Farmasi Universitas Jember.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Bagi Bidang Pendidikan

Dapat menambah wawasan dalam bidang pendidikan mengenai hubungan antara kecemasan dengan *emotional eating* pada mahasiswa. Hasil penelitian ini diharapkan menjadi informasi yang dapat mendukung pengembangan program promotif dan preventif terkait kesehatan mental serta perilaku makan sehat di lingkungan perguruan tinggi.

1.4.2 Manfaat Bagi Peneliti

Menambah pengetahuan dan wawasan peneliti mengenai hubungan kecemasan dengan *emotional eating* pada mahasiswa.

1.4.3 Manfaat Bagi Institusi Pendidikan Fakultas Farmasi

Memberikan informasi dan gambaran mengenai tingkat kecemasan dan *emotional eating* pada mahasiswa Fakultas Farmasi Universitas Jember.

BAB 2. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 *Emotional Eating*

2.1.1 Definisi *Emotional Eating*

Emotional eating diartikan sebagai perilaku makan yang ditandai makan secara berlebihan sebagai bentuk respons tubuh terhadap emosi yang negatif seperti kecemasan (Van Strien *et al.*, 1986). *Emotional eating* sendiri memiliki dua kategori yaitu *over-eating* atau perilaku makan secara berlebihan, yang batas mengonsumsi melebihi yang diperlukan oleh tubuh, serta *under-eating* atau makan yang kurang yang disebabkan oleh menurunnya nafsu makan (Herle *et al.*, 2017). Selain itu, *emotional eating* juga dianggap perilaku maladaptif yang dikaitkan dengan perilaku makan yang kurang sehat seperti makanan yang mengandung tinggi kalori (Van Strien *et al.*, 2016).

2.1.2 Faktor yang Mempengaruhi *Emotional Eating*

1. Faktor Biologi

Emotional eating dipengaruhi oleh faktor biologis yang berkaitan dengan respons tubuh terhadap stres, di mana stres emosional dapat meningkatkan hormon stres yang memicu rasa lapar dan keinginan mengonsumsi makanan tinggi gula dan lemak, serta dipengaruhi oleh gangguan hormon pengatur nafsu makan seperti hormon lapar dan hormon kenyang, sehingga individu cenderung makan sebagai respons terhadap emosi negatif dan bukan karena rasa lapar fisik (Wijnant *et al.*, 2021).

2. Faktor Psikologi

Faktor yang mempengaruhi *emotional eating* dipengaruhi oleh faktor psikologis seperti stres, kesulitan pada regulasi emosi, kecemasan, serta gejala depresi, selain itu individu yang mengalami tekanan psikologis cenderung menggunakan makanan sebagai sarana untuk meredakan emosi negatif dan ketidakmampuan dalam mengelola emosi secara adaptif yang menyebabkan makanan dijadikan sebagai strategi *coping* emosional yang bersifat maladaptif (Faizah & Purwandari, 2025).

3. Faktor Sosial Budaya

Emotional eating pada mahasiswa dipengaruhi oleh faktor sosial budaya, khususnya tekanan sosial dan akademik yang meningkatkan stres pada lingkungan kampus dengan pola hidup yang padat dan akses mudah terhadap makanan praktis membentuk kebiasaan makan yang cenderung digunakan sebagai respons emosional, serta norma sosial terkait gender juga mempengaruhi kecenderungan *emotional eating*, di mana mahasiswa perempuan lebih rentan menyalurkan emosi negatif melalui perilaku makan dibandingkan laki-laki (Yilmazturk *et al.*, 2023).

2.1.3 Dampak *Emotional Eating* pada Mahasiswa

Pada mahasiswa, *emotional eating* sering dapat terjadi karena tuntutan seperti beban akademik, perubahan pada lingkungan, tekanan sosial yang lebih berat jika dibandingkan dengan sebelumnya, menyebabkan sebagian rentan mengalami stres (Faizah & Purwandari, 2025). Sehingga menjadikan mahasiswa dalam upaya mengatasi permasalahan melalui makanan untuk dapat meredakan emosi, akan tetapi makan bukan dilakukan karena lapar melainkan transisi untuk memperbaiki suasana hati (Güner & Aydin, 2022).

2.1.4 Alat Ukur *Emotional Eating*

Instrumen yang digunakan dalam mengukur perilaku makan dengan menggunakan *Dutch Eating Behavior Questionnaire* (DEBQ). Instrumen ini terdiri dari 33 item yang dikembangkan oleh (Van Strien *et al.*, 1986). Pertanyaan yang diukur dengan menggunakan skala likert lima kategori mulai dari: tidak pernah, jarang, kadang-kadang, sering, dan selalu.

Tabel 2.1 Alat Ukur *Emotional Eating*

Nama	Dimensi Ukur	Jumlah Item	Validitas dan Reliabilitas	Sasaran
DEBQ (Van Strien <i>et al.</i> , 1986). Bahasa Indonesia, Inggris, Spanyol, Jerman, Prancis	1. <i>Emotional eating</i> 2. <i>External eating</i> 3. <i>Restrained eating</i>	33	Hasil uji validitas menunjukkan skor $r > 0,30$ dan hasil reliabilitas menunjukkan skor $\alpha = 0,83-0,97$	Dewasa berusia ≥ 18 tahun
EAT-26 (Garner <i>et al.</i> , 1982). Bahasa Indonesia, Spanyol, Jerman, Italia	1. <i>Dieting</i> 2. <i>Bulimia and food preoccupation</i> 3. <i>Oral control</i>	26	Hasil uji validitas menunjukkan skor $r > 0,30$ dan hasil reliabilitas menunjukkan skor $\alpha = 0,79-0,94$	Remaja dan dewasa

Berdasarkan tabel 2.1 peneliti menggunakan DEBQ sebagai alat ukur utama dalam menilai perilaku makan emosional (*emotional eating*) yang sudah dilakukan uji validitas dan reliabilitas ke dalam bahasa Indonesia oleh (Rahmah *et al.*, 2025). Instrumen yang dikembangkan oleh (Van Strien *et al.*, 1986) mengukur tiga dimensi utama, yaitu *emotional eating*, *external eating*, dan *restrained eating*.

Pemilihan pada DEBQ juga berdasarkan melalui kemampuannya dalam mengukur *emotional eating* secara spesifik dan komprehensif, berbeda dengan instrumen lain yang lebih berfokus pada gangguan makan secara umum.

Sedangkan pada *Eating Attitudes Test-26* (EAT-26) adalah alat ukur yang digunakan untuk mengetahui adanya gangguan atau masalah pada perilaku makan. Instrumen ini terdiri dari 26 pertanyaan yang mencakup aspek diet, kebiasaan makan, dan kontrol terhadap makanan (Garner *et al.*, 1982).

2.2 Kecemasan

2.2.1 Definisi Kecemasan

Kecemasan dapat dipahami sebagai respons emosional dari dalam yang muncul saat menghadapi ancaman atau bahaya yang belum terjadi, serta dapat berdampak pada kondisi fisik, emosional, dan sosial individu (Laela *et al.*, 2024). Kecemasan juga didefinisikan sebagai gejala tidak menyenangkan, yang melibatkan perasaan yang gelisah, tidak nyaman, takut, serta perasaan ketidakberdayaan (Stuart, 2021). Kecemasan juga diartikan sebagai pengalaman subjektif yang berhubungan dengan kondisi mental yang ditandai dengan perasaan gelisah, kekhawatiran serta ketakutan dalam menghadapi masalah (Diana, Marethi & Pamungkas., 2020). Menurut (Nugraha, 2020) dalam (Alwisol, 2008) pada konteks psikologi kecemasan juga diartikan sebagai mekanisme yang terdapat dalam diri individu apabila menghadapi situasi membahayakan, sehingga dapat membantu individu dalam mempersiapkan respons yang adaptif

2.2.2 Tingkat Kecemasan

Menurut (Donsu, 2017) menggambarkan tingkat kecemasan sebagai berikut:

1. Antisipasi

Antisipasi merujuk pada suatu kondisi dimana bidang persepsi individu berada Dalam keadaan seimbang dan terintegrasi secara harmonis dengan lingkungan sekitarnya.

2. Ansietas Ringan

Ansietas ringan adalah bentuk kecemasan umum yang dirasakan oleh individu dalam kehidupan sehari-hari. Pada kondisi ini, kewaspadaan individu meningkat dan bidang persepsi meluas, sehingga perasaan individu merasa relatif nyaman, aman, rileks, dan tenang. Kondisi ini dapat mendorong proses belajar serta mendukung perkembangan dan kreativitas individu.

3. Ansietas sedang

Pada tingkat ansietas sedang, kemampuan individu dalam mempersepsikan lingkungan menjadi terbatas. Ketegangan dan rasa tidak nyaman muncul dapat membuat perhatian lebih terarah pada aspek tertentu, sementara hal lain pada sekitar cenderung terabaikan.

4. Ansietas berat

Pada tingkat ansietas berat, kondisi ini dicirikan oleh penyempitan persepsi yang semakin signifikan. Seseorang cenderung terfokus pada hal-hal tertentu, kehilangan kemampuan dalam berpikir secara realistis, serta mengabaikan aspek lainnya. Perasaan terancam yang dialami individu dapat menyebabkan peningkatan atau penurunan aktivitas.

5. Panik

Pada tingkat panik, individu mengalami kecemasan yang sangat intens dengan bidang persepsi yang sangat sempit. Kondisi ini timbul akibat kehilangan kendali diri dan penurunan kemampuan dalam memusatkan perhatian. Individu tidak mampu menjalankan instruksi apa pun, yang justru memperburuk kepanikan nya. Keadaan ini dapat menyebabkan individu menjadi agresif atau menarik diri dari lingkungan.

2.2.3 Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan

1. Faktor biologis

Faktor biologis meliputi:

1. Usia, mahasiswa berada pada fase *emerging adulthood* yang ditandai dengan perubahan identitas, tuntutan akademik, hubungan sosial, dan persiapan karir sehingga rentan mengalami kecemasan (Ichsan *et al.*, 2024).
2. Jenis kelamin, menunjukkan bahwa mahasiswa perempuan cenderung memiliki tingkat kecemasan tinggi dibandingkan dengan mahasiswa laki-laki karena

perbedaan dalam ekspresi emosi, harapan sosial serta cara dalam mengatasi masalah (Rastogi *et al.*, 2025).

2. Faktor psikologi

Faktor psikologis berkaitan dengan kondisi mental dan emosional individu yang meliputi:

1. Kepribadian, merupakan salah satu faktor psikologis yang dapat mempengaruhi tingkat kecemasan pada mahasiswa, pada kepribadian menggambarkan pola pikir, perasaan, dan perilaku yang relatif menetap dalam diri individu sehingga memengaruhi cara seseorang merespons situasi yang menimbulkan stres maupun tekanan, salah satu model kepribadian yang banyak digunakan adalah *Five Factor Model* (FFM) atau *Big Five Personality*, yang terdiri atas *neuroticism*, *extraversion*, *openness*, *agreeableness*, dan *conscientiousness*, sehingga perbedaan karakteristik kepribadian tersebut dapat mempengaruhi kerentanan mahasiswa dalam mengalami kecemasan (Siagian & Husada, 2022).
2. Pengalaman traumatis, kegagalan akademik, konflik keluarga, maupun pengalaman negatif lainnya dapat meningkatkan risiko munculnya kecemasan pada mahasiswa, sehingga pengalaman tersebut dapat mempengaruhi kemampuan individu dalam mengelola stres dan tekanan selama menjalani kehidupan akademik (Rastogi *et al.*, 2025).
3. Resiliensi merupakan kemampuan individu untuk beradaptasi, bangkit, dan mempertahankan fungsi psikologis yang baik ketika menghadapi tekanan, tantangan, pada mahasiswa, resiliensi berperan sebagai faktor protektif yang membantu individu mengelola tekanan akademik, sosial, dan emosional sehingga dapat menurunkan risiko munculnya kecemasan (Yang *et al.*, 2025).

3. Faktor sosial budaya

Faktor sosial mencakup aspek lingkungan dan interaksi sosial yang dapat mempengaruhi risiko kecemasan pada individu, antara lain:

1. Status ekonomi, merupakan salah satu faktor sosial yang dapat mempengaruhi kesehatan mental mahasiswa. Kondisi ekonomi yang kurang baik dapat menimbulkan tekanan finansial selama menjalani perkuliahan, tekanan tersebut dapat berasal dari biaya pendidikan, dan biaya hidup (Bennett *et al.*, 2023).

2. Dukungan sosial, seperti dukungan dari keluarga, teman sebaya bagi mahasiswa, dukungan sosial membantu individu menghadapi berbagai tuntutan akademik, sosial, dan perubahan selama menjalani kehidupan di perguruan tinggi sehingga dapat mengurangi risiko terjadinya gangguan kesehatan mental (Vicary *et al.*, 2025).

2.2.4 Gejala Kecemasan

Menurut (Tim Pokja SDKI DPP PPNI, 2018) gejala kecemasan terdiri atas tanda dan gejala mayor serta tanda dan gejala minor yang dapat dilihat dari aspek subjektif dan objektif. Tanda dan gejala mayor secara subjektif meliputi perasaan bingung, khawatir terhadap akibat dari kondisi yang sedang dihadapi, serta sulit berkonsentrasi. Secara objektif, tanda dan gejala mayor ditunjukkan dengan tampak gelisah, tampak gugup, dan sulit tidur. Tanda dan gejala minor secara subjektif meliputi keluhan pusing, anoreksia, palpitasi, serta merasa tidak berdaya. Sementara itu, tanda dan gejala minor secara objektif meliputi peningkatan laju pernapasan, peningkatan frekuensi nadi, peningkatan tekanan darah, gemetar, dan kontak mata yang buruk.

2.2.5 Dampak Kecemasan

Kecemasan pada mahasiswa dapat menurunkan performa akademik karena kondisi kecemasan yang dialami sering kali menyebabkan kesulitan dalam berkonsentrasi ketika kegiatan pembelajaran berlangsung (Oktawirawan, 2020). Di samping itu, kecemasan ini dapat mengganggu karakter dan potensi pada mahasiswa seperti kehilangan kepercayaan diri untuk tampil ataupun berbicara di depan umum, dan keaktifan dalam kegiatan akademik juga dapat terganggu (Ainul Mardiyah *et al.*, 2025). Selain berdampak pada aspek akademik, kecemasan juga dapat memengaruhi perilaku makan dimana individu yang mengalami kecemasan cenderung menggunakan makanan sebagai mekanisme koping untuk meredakan emosi negatif, sehingga meningkatkan kecenderungan terjadinya *emotional eating* yang ditandai dengan konsumsi makanan sebagai respons terhadap emosi negatif, bukan karena rasa lapar fisiologis (St. Pe *et al.*, 2025). Yang apabila dibiarkan secara terus-menerus, *emotional eating* dapat menyebabkan peningkatan berat badan, gangguan pola makan, serta gangguan citra tubuh (Zhou *et al.*, 2025).

2.2.6 Alat Ukur Kecemasan

Instrumen *Generalized Anxiety Disorder-7* (GAD-7) yang terdiri dari tujuh item pertanyaan dikembangkan oleh (Spitzer *et al.*, 2006). Instrumen ini juga dikembangkan di berbagai negara seperti Amerika Serikat, Jerman, Spanyol, Cina, dan Indonesia. Pada tabel 2.2 menjelaskan instrumen dari GAD-7

Tabel 2.2 Alat Ukur Kecemasan

Nama	Dimensi Ukur	Jumlah Item	Validitas dan Reliabilitas	Sasaran
GAD-7 (Spitzer <i>et al.</i> , 2006). Bahasa Indonesia, Inggris, Jerman, Spanyol, Cina	1. <i>Nervous and Anxiety</i> 2. <i>Inability to control worry</i> 3. <i>Excessive worry</i> 4. <i>Difficulty relaxing</i> 5. <i>Restlessness</i> 6. <i>Irritability</i> 7. <i>Fear of something awful happening</i>	7	Hasil uji validitas menunjukkan skor $r > 0,30$ dan hasil reliabilitas menunjukkan skor $\alpha = 0,88-0,92$	Dewasa ≥ 18 tahun), termasuk mahasiswa
DASS-21 (Lovibond & Lovibond, 1995). Bahasa Indonesia, Inggris, Spanyol, Jerman	1. <i>Autonomic arousal</i> 2. <i>Skeletal muscle effects</i> 3. <i>Situational anxiety</i> 4. <i>Subjective experience of anxious affect</i>	7	Hasil uji validitas menunjukkan skor $r > 0,30$ dan hasil reliabilitas menunjukkan skor $\alpha = 0,81-0,87$	Dewasa berusia ≥ 18 tahun

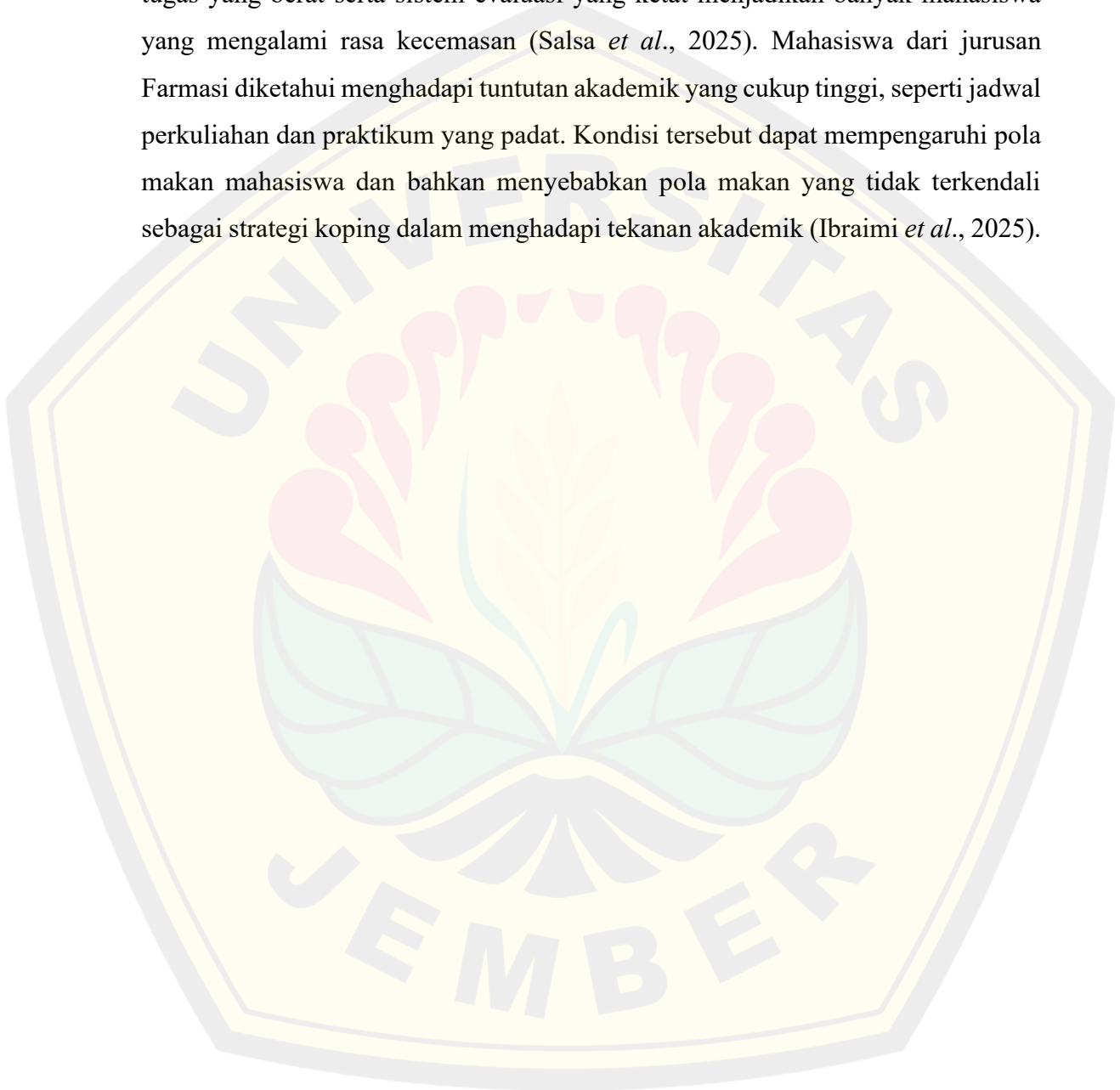
Berdasarkan tabel 2.2, peneliti lebih menggunakan alat ukur GAD-7 sebagai instrumen skrining untuk mengidentifikasi gangguan kecemasan yang telah banyak dipakai di berbagai budaya (Delgadillo *et al.*, 2012). GAD-7 juga telah digunakan secara luas dalam penelitian klinis maupun non-klinis, termasuk pada populasi mahasiswa. Selain itu GAD-7 juga memiliki sifat yang spesifik dalam mengukur kecemasan, khususnya pada gejala kecemasan umum, sehingga lebih terfokus dibandingkan instrumen lain yang mengukur beberapa konstruk psikologis secara bersamaan. Instrumen ini juga terdiri dari 7 item pertanyaan, sehingga menjadikan GAD-7 lebih efisien dan mengurangi kelelahan responden. Selain itu, GAD-7 telah diterjemahkan dan divalidasi ke dalam Indonesia dan dapat digunakan pada populasi masyarakat Indonesia (Budikayanti *et al.*, 2019).

Sedangkan pada *Depression Anxiety Stress Scale-21* (DASS-21) adalah alat ukur yang digunakan untuk menilai tingkat depresi, kecemasan, dan stres pada seseorang. Instrumen ini terdiri dari 21 pertanyaan yang terbagi menjadi tiga aspek, yaitu depresi, kecemasan, dan stres, selain itu juga DASS-21 digunakan untuk

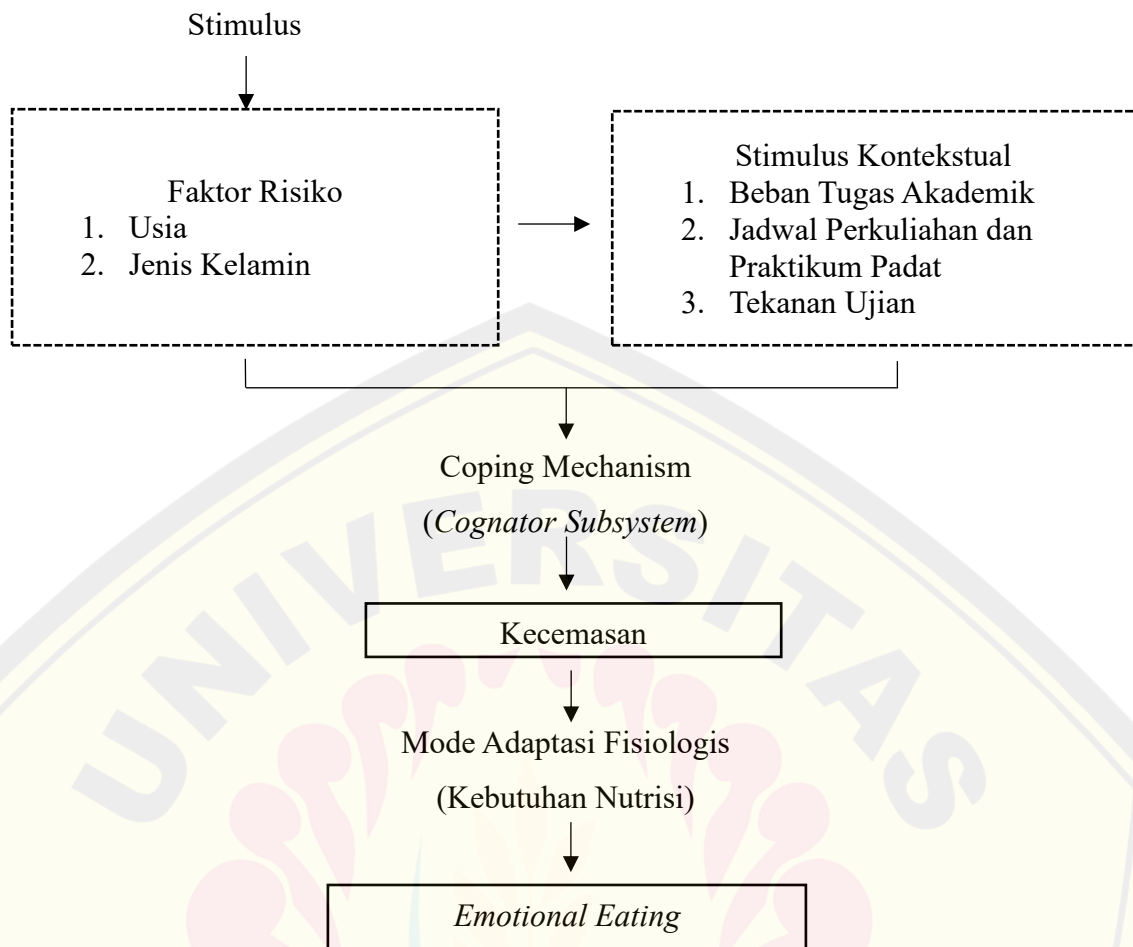
mengetahui kondisi emosional individu berdasarkan tingkat keparahan yang dialami (Lovibond & Lovibond, 1995).

2.3 Hubungan Kecemasan dengan *Emotional Eating* pada Mahasiswa

Kecemasan berkorelasi positif dengan *emotional eating* pada mahasiswa, di mana tingkat kecemasan tinggi rentan dialami oleh mahasiswa selama masa kuliah tekanan yang dirasakan oleh mahasiswa seperti target kurikulum yang tinggi, beban tugas yang berat serta sistem evaluasi yang ketat menjadikan banyak mahasiswa yang mengalami rasa kecemasan (Salsa *et al.*, 2025). Mahasiswa dari jurusan Farmasi diketahui menghadapi tuntutan akademik yang cukup tinggi, seperti jadwal perkuliahan dan praktikum yang padat. Kondisi tersebut dapat mempengaruhi pola makan mahasiswa dan bahkan menyebabkan pola makan yang tidak terkendali sebagai strategi koping dalam menghadapi tekanan akademik (Ibraimi *et al.*, 2025).



2.4 Kerangka Konsep



Gambar 2.2 Kerangka Konsep Adaptasi Sister Callista Roy

Keterangan:

- : Diteliti
- : Tidak diteliti

2.5 Pengembangan Hipotesis

Ha : Terdapat hubungan antara kecemasan dengan *emotional eating* pada mahasiswa Fakultas Farmasi Universitas Jember

Ho : Tidak terdapat hubungan antara kecemasan dengan *emotional eating* pada mahasiswa Fakultas Farmasi Universitas Jember

BAB 3. METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan yaitu kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian *cross sectional* untuk menganalisis hubungan antara tingkat kecemasan dengan *emotional eating* pada mahasiswa Fakultas Farmasi Universitas Jember

Tabel 3.1 Definisi Operasional

Variabel	DO	Indikator	Alat ukur	Skala	Hasil Ukur
Variabel Independen: Kecemasan	Kondisi emosional berupa perasaan cemas, khawatir	1. Merasa gugup atau cemas 2. Gelisah 3. Khawatir	GAD-7 (<i>Generalized Anxiety Disorder-7</i>)	Interval	Skor total GAD-7 berkisar 0-21. Semakin tinggi skor yang di peroleh, semakin tinggi tingkat kecemasan
Variabel Dependen: <i>Emotional Eating</i>	Perilaku makan yang dipicu oleh kondisi emosional terutama emosi negatif bukan karena rasa lapar	1. Makan untuk mengurangi emosi negatif 2. Makan berlebihan saat emosi muncul	DEBQ (<i>Dutch Eating Behavior Questionnaire</i>)	Interval	Skor total subskala <i>emotional eating</i> yang terdiri dari 13 item rentang skor 13-65. Semakin tinggi skor total, semakin tinggi kecenderungan <i>emotional eating</i>

3.2 Populasi Sampel Penelitian

1. Populasi sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif Fakultas Farmasi Universitas Jember yang berjumlah 810 mahasiswa.

2. Sampel penelitian dan teknik pengambilan sampel

Penentuan jumlah sampel dalam penelitian dilakukan dengan menggunakan bantuan web *sample size calculator* yang dapat diakses melalui situs Raosoft (<http://www.raosoft.com/samplesize.html>) dengan populasi penelitian sebanyak 810 mahasiswa, *confidence level* 95%, *margin of error* 5%, dan *response distribution* 50%, sehingga diperoleh sampel sebesar 261 responden.

Teknik pengambilan sampel penelitian ini menggunakan *quota sampling*, yaitu pemilihan responden berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi (Sugiyono, 2013).

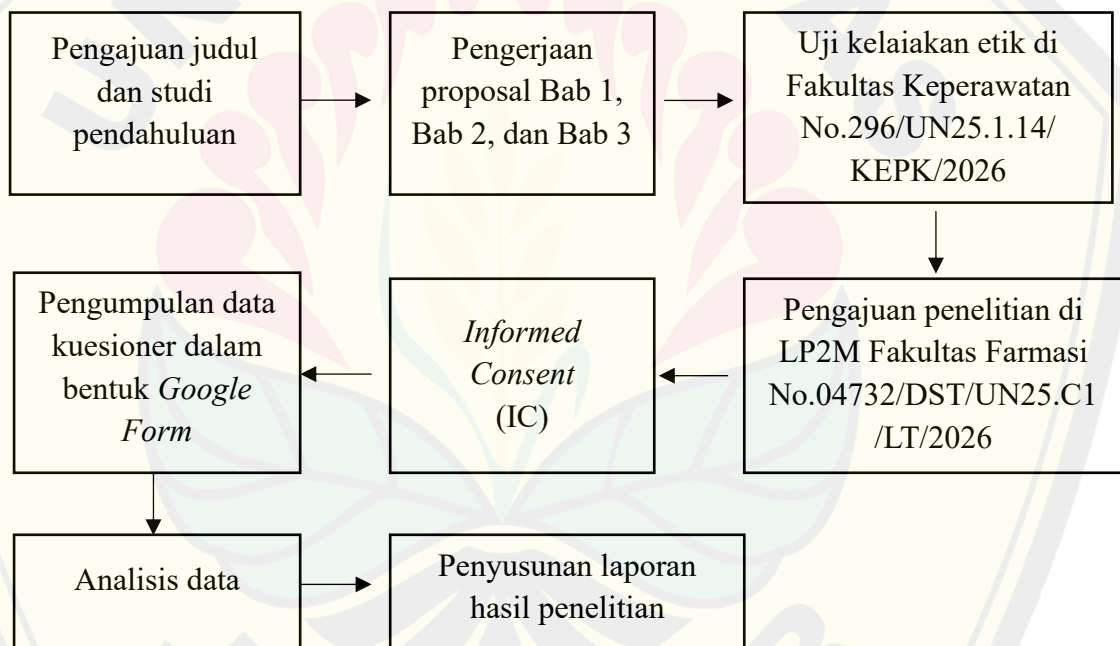
Kriteria Inklusi:

1. Mahasiswa aktif Fakultas Farmasi Universitas Jember
2. Berusia 18-25 tahun
3. Bersedia menjadi responden penelitian

3.3 Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Fakultas Farmasi Universitas Jember pada tanggal 10 Juni 2026. Adapun pelaksanaan penelitian direncanakan secara berlangsung sejak tahap penyusunan proposal sampai dengan penulisan laporan hasil penelitian

3.4 Prosedur Penelitian



Gambar 3.1 Prosedur Penelitian

3.5 Pengumpulan Data Penelitian

Pengumpulan data dilakukan setelah memperoleh izin dari pihak Fakultas Farmasi Universitas Jember serta telah mendapat persetujuan dari etik penelitian. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner yang disebarakan secara online melalui *Google Form*. Serta sebelum melakukan pengisian kuesioner responden akan diberikan penjelasan mengenai tujuan dan prosedur penelitian.

Responden yang bersedia berpartisipasi diminta untuk menyetujui lembar *informed consent* sebelum melanjutkan pengisian kuesioner.

3.6 Alat/Instrumen Penelitian

1. Instrumen Sosiodemografi

Instrumen sosiodemografi digunakan untuk memperoleh karakteristik demografis responden yang terdiri atas usia, jenis kelamin, tingkat/semester, tempat tinggal saat kuliah, uang saku perbulan selama kuliah, serta kegiatan organisasi yang di ikuti oleh mahasiswa. Penyusunan data sosiodemografi ini berpedoman pada peneliti sebelumnya oleh (Marchena-Giráldez *et al.*, 2024). Kemudian disesuaikan dengan karakteristik partisipan penelitian ini, yaitu mahasiswa Fakultas Farmasi.

2. Instrumen *Dutch Eating Behavior Questionnaire* (DEBQ)

Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ) merupakan instrumen yang dipakai untuk mengukur perilaku makan individu berdasarkan aspek psikologis. DEBQ yang digunakan merupakan versi bahasa Indonesia yang telah disesuaikan melalui proses adaptasi dan uji validitas dengan *Cronbach's alpha* sebesar 0,846 dan telah dilakukan uji coba pada mahasiswa studi lain dengan validitas item berada pada rentang koefisien korelasi 0,45-0,81 (Rahmah *et al.*, 2025). Setelah dilakukan eliminasi item dari versi awal yang berjumlah 33 butir pada versi aslinya oleh (Van Strien *et al.*, 1986). Yang jumlah setiap item diukur dengan memakai skala Likert terdiri dari lima poin mulai dari tidak pernah, jarang, kadang-kadang, sering, dan selalu.

Tabel 3.2 *Blue Print* kuesioner DEBQ

Dimensi	Indikator	Nomor Item	Jumlah
<i>Emotional eating</i>	Kecenderungan makan sebagai reaksi terhadap kondisi emosional negatif, seperti stres, cemas, sedih, atau marah	1,2,3,4,5,6,7 8,9,10,11,12, 13	13
<i>External eating</i>	Kecenderungan makan sebagai respons terhadap rangsangan dari luar ketika melihat atau mencium makanan, meskipun tidak lapar	14,15,16,17,18 19,20,21,22,23	10
<i>Restrained</i>	Upaya individu untuk sadar dalam membatasi asupan makanan dalam mengontrol berat badan serta bentuk tubuh	24,25,26,27,28,29 30,31,32,33	10

Keterangan:

Dalam penelitian ini, hanya dimensi *emotional eating* yang digunakan sebagai variabel dalam penelitian.

Penilaian variabel *emotional eating* dilakukan menggunakan subskala *emotional eating* pada *Dutch Eating Behavior Questionnaire* (DEBQ) yang terdiri dari 13 item pertanyaan. Setiap item dinilai menggunakan skala Likert 1–5, yaitu 1 = tidak pernah, 2 = jarang, 3 = kadang-kadang, 4 = sering, dan 5 = selalu. Skor akhir diperoleh dengan menjumlahkan seluruh skor pada 13 item (Van Strien *et al.*, 1986).

3. Instrumen *Generalized Anxiety Disorder-7* (GAD-7)

Generalized Anxiety Disorder-7 (GAD-7) adalah alat ukur kecemasan berbentuk kuesioner *self-report* yang terdiri dari tujuh item pertanyaan. Instrumen ini digunakan untuk menilai frekuensi gejala kecemasan yang dialami responden dalam dua minggu terakhir. GAD-7 yang digunakan pada versi bahasa Indonesia dengan *Cronbach's alpha* sebesar 0,867 dan validitas berada pada 0,648 – 800 (Budikayanti *et al.*, 2019). Penilaian dilakukan menggunakan skala Likert 0–3 dengan total skor berkisar antara 0 sampai 21. Kategori tingkat kecemasan berdasarkan skor GAD-7 umumnya dibagi menjadi kecemasan minimal, ringan, sedang dan berat (Toussaint *et al.*, 2020).

Tabel 3.3 *Blue Print* kuesioner GAD-7

Dimensi	Indikator	Nomor Item	Jumlah
<i>Generalized anxiety</i>	Perasaan gugup, cemas, atau tegang yang dirasakan secara berlebihan	1	1
	Ketidakmampuan mengendalikan rasa khawatir	2	1
	Kekhawatiran berlebihan terhadap berbagai hal	3	1
	Kesulitan untuk merasa rileks	4	1
	Kegelisahan atau sulit untuk diam	5	1
	Mudah tersinggung atau merasa cepat marah	6	1
	Rasa takut seakan-akan terjadi sesuatu yang tidak diinginkan	7	1

Penilaian variabel kecemasan dilakukan menggunakan instrumen *Generalized Anxiety Disorder-7* (GAD-7) yang terdiri dari 7 item pertanyaan. Setiap item dinilai menggunakan skala Likert 0–3, yaitu 0 = tidak sama sekali, 1 = beberapa hari, 2 = lebih dari separuh waktu, dan 3 = hampir setiap hari. Skor total diperoleh dengan menjumlahkan skor dari seluruh item, sehingga rentang skor

berada pada 0–21. Skor total tersebut dikategorikan menjadi 0–4 sebagai tidak cemas, 5–9 sebagai cemas ringan, 10–14 sebagai cemas sedang, dan 15–21 sebagai cemas berat (Spitzer *et al.*, 2006).

3.7 Metode Analisis

1. Analisis Univariat

Tabel 3.4 Analisis Data Univariat

Variabel	Jenis Data	Analisis Univariat Yang Dilakukan
Usia	Numerik	Modus, Minimum-Maksimum
Jenis Kelamin	Kategorik	Frekuensi (n) dan Persentase (%)
Tingkat/Semester	Kategorik	Frekuensi (n) dan Persentase (%)
Tempat Tinggal	Kategorik	Frekuensi (n) dan Persentase (%)
Uang Saku	Kategorik	Frekuensi (n) dan Persentase (%)
Kegiatan Organisasi	Kategorik	Frekuensi (n) dan Persentase (%)
Kecemasan (GAD-7)	Interval	Frekuensi (n) dan Persentase (%)
<i>Emotional Eating</i> (DEBQ)	Interval	Modus, Minimum-Maksimum

Variabel kecemasan yang diukur menggunakan instrumen *Generalized Anxiety Disorder-7* (GAD-7) disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase berdasarkan kategori tingkat kecemasan. Variabel *emotional eating* yang diukur menggunakan skor subskala *emotional eating* pada *Dutch Eating Behavior Questionnaire* (DEBQ) disajikan menggunakan nilai modus sebagai ukuran pemusatan, serta nilai minimum dan maksimum untuk menggambarkan sebaran data.

2. Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan menggunakan uji korelasi Spearman karena berdasarkan hasil uji normalitas, data penelitian tidak berdistribusi normal. Uji *Spearman* digunakan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel berskala numerik yang tidak berdistribusi normal (Schober & Schwarte, 2018). Hasil analisis disajikan dalam bentuk nilai koefisien korelasi (r) untuk menunjukkan arah dan kekuatan hubungan, serta nilai signifikansi (p-value). Hubungan antar variabel dinyatakan bermakna apabila nilai $p < 0,05$ (Setyawan, 2019).

3.8 Etika Penelitian dan Kelaikan Etik

Penelitian ini diuji di KEPK Fkep Unej, serta memiliki pedoman pada prinsip etika penilaian menurut *Nursing Research* No.296/UN25.1.14/KEPK/2026, yaitu:

1. *Respect for persons*: Peneliti menghormati otonomi responden dengan memastikan bahwa responden bersifat sukarela
2. *Beneficence dan non-maleficence*: Penelitian ini dirancang untuk meminimalkan risiko dan ketidaknyamanan bagi responden selama proses pengumpulan data. Penelitian ini tidak memberikan intervensi sehingga tidak menimbulkan dampak yang merugikan responden
3. *Justice*: Peneliti memberikan perlakuan yang adil dan setara kepada responden, serta tetap memperoleh haknya sesuai dengan prinsip etika dan moral
4. *Confidentiality*: Peneliti menjamin kerahasiaan data, identitas pribadi, serta informasi dari responden yang tidak akan disebarluaskan

BAB 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

Penelitian ini melibatkan 261 mahasiswa Program Studi Sarjana Farmasi Universitas Jember yang memenuhi kriteria inklusi. Hasil penelitian disajikan berdasarkan tujuan khusus penelitian yang meliputi uji normalitas data, karakteristik responden, gambaran tingkat kecemasan, gambaran *emotional eating*, serta hubungan antara tingkat kecemasan dengan *emotional eating*.

4.1.1 Karakteristik Responden

Karakteristik responden dalam penelitian ini meliputi usia, jenis kelamin, semester, angkatan, tempat tinggal, uang saku per bulan, dan keikutsertaan organisasi. Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* diperoleh bahwa variabel usia tidak berdistribusi normal ($p < 0,05$), sehingga penyajiannya menggunakan median (Q1–Q3), *interquartile range* (IQR), nilai minimum, dan maksimum. Sementara itu, variabel kategorik seperti jenis kelamin, semester, angkatan, tempat tinggal, uang saku per bulan, dan keikutsertaan organisasi disajikan dalam bentuk frekuensi dan persentase.

Tabel 4.1. Karakteristik Responden (n = 261)

Variabel	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia (tahun)	Modus (Min-Maks)	22 (20-24)	-
Jenis Kelamin	Laki-laki	66	25,3
	Perempuan	195	74,7
Angkatan	2022	40	15,3
	2023	144	55,2
	2024	77	29,5
Tempat Tinggal	Tinggal dirumah	55	21,1
	Kos/Kontrakan/Asrama	206	78,9
Uang Saku	≤ Rp2.000.000	181	69,3
	> Rp2.000.000	80	30,7
Keikutsertaan Organisasi	Mengikuti organisasi	234	89,7
	Tidak mengikuti organisasi	27	10,3

Sumber : Data Primer Penelitian (Bulan Juni 2026)

Berdasarkan Tabel 4.1 karakteristik 261 responden menunjukkan bahwa usia yang dimiliki responden adalah 22 tahun dengan rentang usia 20–24 tahun. Mayoritas responden berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 195 responden

(74,7%), sedangkan laki-laki sebanyak 66 responden (25,3%). Sebagian besar responden berasal dari angkatan 2023 sebanyak 144 responden (55,2%), disusul angkatan 2024 sebanyak 77 responden (29,5%) dan angkatan 2022 sebanyak 40 responden (15,3%). Sebagian besar responden juga tinggal di kos, kontrakan, atau asrama, yaitu sebanyak 206 responden (78,9%), sementara 55 responden (21,1%) tinggal di rumah. Dilihat dari uang saku, mayoritas responden memiliki uang saku $\leq$ Rp2.000.000 sebanyak 181 responden (69,3%), sedangkan 80 responden (30,7%) memiliki uang saku $>$ Rp2.000.000. Selain itu, sebagian besar responden mengikuti organisasi, yaitu sebanyak 234 responden (89,7%), sedangkan 27 responden (10,3%) tidak mengikuti organisasi.

4.1.2 Gambaran Tingkat Kecemasan Mahasiswa

Tabel 4.2 Distribusi Tingkat Kecemasan Mahasiswa
Berdasarkan GAD-7 (n = 261)

Tingkat Kecemasan	n	%
Tidak cemas	1	0,4
Cemas ringan	48	18,4
Cemas sedang	139	53,3
Cemas berat	73	28,0
Total	261	100,0

Sumber : Data Primer Penelitian (Bulan Juni 2026)

Berdasarkan Tabel 4.2 diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat kecemasan sedang, yaitu sebanyak 139 responden (53,3%). Selanjutnya, sebanyak 73 responden (28,0%) memiliki tingkat kecemasan berat, 48 responden (18,4%) memiliki tingkat kecemasan ringan, dan hanya 1 responden (0,4%) yang termasuk dalam kategori tidak cemas. Hasil tersebut menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa Program Studi Sarjana Farmasi Universitas Jember berada pada kategori kecemasan sedang.

4.1.3 Gambaran *Emotional Eating* Mahasiswa

Tabel 4.3 Distribusi *Emotional Eating* Mahasiswa
Berdasarkan DEBQ (n = 261)

Variabel	Modus	Min - Maks
<i>Emotional Eating</i> (DEBQ)	30	13-65

Sumber : Data Primer Penelitian (Bulan Juni 2026)

Berdasarkan Tabel 4.3 diketahui bahwa skor total *emotional eating* mahasiswa memiliki nilai modus sebesar 30. Skor total emotional eating terendah yang diperoleh responden adalah 13, sedangkan skor tertinggi adalah 65.

4.1.4 Hubungan Kecemasan dengan *Emotional Eating* pada Mahasiswa Fakultas Farmasi Universitas Jember

Tabel 4.4 Hubungan Kecemasan dengan *Emotional Eating* pada Mahasiswa Fakultas Farmasi Universitas Jember (n = 261)

Variabel	Koefisien Korelasi (r)	p-value
Tingkat Kecemasan (GAD-7) dengan <i>Emotional Eating</i> (DEBQ)	0,208	0,001

Sumber : Data Primer Penelitian (Bulan Juni 2026)

Berdasarkan Tabel 4.4 diperoleh hasil uji korelasi *Spearman* yang menunjukkan nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,208 dengan nilai signifikansi (p-value) sebesar 0,001. Karena nilai $p < 0,05$, maka terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan dengan emotional eating pada mahasiswa Fakultas Farmasi Universitas Jember. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,208 menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel bersifat positif dengan kekuatan hubungan yang lemah. Hal ini berarti semakin tinggi tingkat kecemasan, maka skor total emotional eating cenderung semakin meningkat.

4.2 Pembahasan

4.2.1 Pembahasan Karakteristik dan Gambaran Kecemasan

Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar mahasiswa Fakultas Farmasi Universitas Jember mengalami kecemasan sedang, yaitu sebanyak 139 responden (53,3%), diikuti kecemasan berat sebanyak 73 responden (28,0%), kecemasan ringan sebanyak 48 responden (18,4%), dan hanya 1 responden (0,4%) yang berada pada kategori tidak cemas. Hasil tersebut menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami kecemasan pada tingkat sedang hingga berat. Kondisi ini

perlu menjadi perhatian karena kecemasan yang berlangsung secara terus-menerus dapat mempengaruhi kesehatan psikologis, kemampuan akademik, serta perilaku kesehatan, termasuk perilaku makan.

Kecemasan merupakan respons emosional yang muncul ketika individu menghadapi situasi yang dipersepsikan sebagai ancaman atau tekanan. Pada mahasiswa, kecemasan dapat dipicu oleh berbagai tuntutan akademik maupun non akademik yang dihadapi selama menjalani perkuliahan. Apabila berlangsung secara terus-menerus, kecemasan dapat mempengaruhi konsentrasi belajar, kemampuan mengambil keputusan, kualitas tidur, serta kesejahteraan psikologis mahasiswa. Oleh karena itu, tingginya proporsi mahasiswa yang mengalami kecemasan sedang dalam penelitian ini menunjukkan bahwa kesehatan mental mahasiswa perlu mendapatkan perhatian agar tidak berkembang menjadi kondisi yang lebih berat.

Hasil penelitian ini dapat dijelaskan menggunakan *Roy Adaptation Model*. Menurut (Hosseini & Soltanian, 2022), individu merupakan sistem adaptif yang terus berinteraksi dengan lingkungan. Tingkat adaptasi seseorang dipengaruhi oleh jenis stimulus yang diterima serta bagaimana individu memberikan respons terhadap stimulus tersebut. Dalam model ini terdapat tiga jenis stimulus, yaitu *focal stimulus*, *contextual stimulus*, dan *residual stimulus*. *Focal stimulus* merupakan stimulus yang secara langsung dihadapi individu, sedangkan *contextual stimulus* merupakan faktor lain yang turut memengaruhi kemampuan individu dalam beradaptasi, dan *residual stimulus* merupakan faktor yang belum dapat diukur secara jelas tetapi tetap berpotensi memengaruhi respons individu.

Apabila dikaitkan dengan penelitian ini, berbagai tuntutan akademik seperti perkuliahan, praktikum laboratorium, penyusunan laporan, ujian, serta tuntutan untuk mempertahankan prestasi akademik dapat dipandang sebagai *focal stimulus* yang memicu munculnya kecemasan. Sementara itu, karakteristik mahasiswa seperti usia, jenis kelamin, kondisi tempat tinggal, uang saku, serta dukungan sosial dapat berperan sebagai *contextual stimulus* yang turut memengaruhi kemampuan mahasiswa dalam menghadapi tekanan tersebut. Menurut Roy Adaptation Model, mahasiswa yang mampu menggunakan mekanisme koping secara adaptif akan mampu mempertahankan keseimbangan psikologis sehingga kecemasan dapat dikelola dengan baik. Sebaliknya, apabila mekanisme koping yang dimiliki kurang

efektif, maka stimulus yang diterima dapat menimbulkan respons maladaptif berupa kecemasan yang berkepanjangan.

Tingginya proporsi kecemasan pada penelitian ini diduga berkaitan dengan karakteristik pendidikan di Fakultas Farmasi yang memiliki tuntutan akademik cukup tinggi. Mahasiswa tidak hanya mengikuti perkuliahan teori, tetapi juga menjalani praktikum laboratorium, menyusun laporan praktikum, mempersiapkan ujian, serta dituntut untuk mempertahankan prestasi akademik. Berbagai tuntutan tersebut berpotensi menimbulkan tekanan psikologis yang apabila tidak dikelola dengan baik dapat meningkatkan risiko munculnya kecemasan. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Ahmed *et al.*, 2023) yang menyatakan bahwa mahasiswa merupakan kelompok yang rentan mengalami gangguan kecemasan akibat tingginya tuntutan akademik. Penelitian lain oleh (Ibraimi *et al.*, 2025) juga menjelaskan bahwa jadwal kuliah dan praktikum yang padat pada mahasiswa farmasi menjadi salah satu penyebab tingginya tingkat kecemasan. Dominannya mahasiswa yang berada pada kategori kecemasan sedang menunjukkan bahwa sebagian besar responden telah mengalami gejala kecemasan yang cukup bermakna. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa kecemasan yang dialami berpotensi memengaruhi konsentrasi belajar, kualitas tidur, kemampuan dalam menjalankan aktivitas akademik sehari-hari. Temuan ini menunjukkan pentingnya perhatian terhadap kesehatan mental mahasiswa agar kecemasan tidak berkembang menjadi kondisi yang lebih berat (Oktawirawan, 2020).

Karakteristik responden juga dapat menjadi salah satu faktor yang berkaitan dengan tingginya tingkat kecemasan pada penelitian ini. Sebagian besar responden berada pada rentang usia 20–24 tahun, yang termasuk dalam fase *emerging adulthood* atau dewasa awal. Pada fase perkembangan ini individu sedang menghadapi berbagai perubahan, seperti penyesuaian terhadap kehidupan perkuliahan, pembentukan identitas diri, peningkatan tanggung jawab, hingga persiapan memasuki dunia kerja. Perubahan tersebut sering kali menimbulkan kekhawatiran mengenai kemampuan diri dalam memenuhi tuntutan yang ada sehingga meningkatkan risiko munculnya kecemasan. Penelitian (Ichsan *et al.*, 2024) menyebutkan bahwa mahasiswa pada fase *emerging adulthood* memiliki kerentanan yang lebih tinggi terhadap kecemasan karena sedang menjalani berbagai

transisi perkembangan yang kompleks. Dalam perspektif Roy Adaptation Model, fase perkembangan tersebut merupakan stimulus yang menuntut individu untuk mampu beradaptasi secara efektif agar tidak berkembang menjadi respons maladaptif berupa kecemasan.

Selain usia, jenis kelamin juga berkontribusi terhadap tingginya tingkat kecemasan pada penelitian ini. Berdasarkan karakteristik responden, mayoritas merupakan perempuan. Kondisi tersebut dapat menjadi salah satu faktor yang menyebabkan proporsi kecemasan sedang lebih tinggi dibandingkan kategori lainnya. Penelitian (Rastogi *et al.*, 2025) menjelaskan bahwa perempuan cenderung lebih mudah mengalami kecemasan dibandingkan laki-laki karena dipengaruhi oleh faktor hormonal, regulasi emosi, serta respons terhadap stres yang berbeda. Meskipun demikian, kecemasan tidak hanya dialami oleh perempuan. Laki-laki juga dapat mengalami kecemasan ketika menghadapi tekanan akademik, masalah pribadi, maupun tuntutan sosial. Namun, laki-laki umumnya lebih jarang mengekspresikan kondisi emosionalnya atau mencari bantuan psikologis sehingga gejala kecemasan sering kali kurang teridentifikasi. Oleh karena itu, upaya promotif dan preventif terkait kesehatan mental perlu diberikan kepada seluruh mahasiswa tanpa membedakan jenis kelamin.

Berdasarkan hasil penelitian, mayoritas responden berasal dari angkatan 2023, yaitu sebanyak 144 mahasiswa (55,2%). Kondisi ini kemungkinan disebabkan karena pada saat pengambilan data mahasiswa angkatan 2023 merupakan kelompok yang paling aktif mengikuti kegiatan akademik di program studi sehingga lebih banyak dijangkau dan bersedia menjadi responden penelitian. Sementara itu, jumlah responden dari angkatan 2022 lebih sedikit karena sebagian mahasiswa telah memasuki tahap akhir perkuliahan dan lebih fokus pada penyelesaian skripsi maupun kegiatan akademik lainnya. Adapun angkatan 2024 lebih sedikit karena masih berada pada tahap awal perkuliahan dengan beban mata kuliah dasar yang cukup padat serta proses adaptasi terhadap lingkungan akademik, sehingga partisipasi dalam penelitian menjadi lebih rendah.

Faktor tempat tinggal selama menjalani perkuliahan juga dapat mempengaruhi tingkat kecemasan mahasiswa. Mahasiswa yang tinggal jauh dari keluarga, seperti di kos atau kontrakan, cenderung memiliki tanggung jawab yang

lebih besar dalam mengatur kehidupan sehari-hari, mulai dari mengatur waktu, memenuhi kebutuhan makan, hingga mengelola keuangan secara mandiri. Kondisi tersebut dapat meningkatkan tekanan psikologis apabila mahasiswa mengalami kesulitan dalam beradaptasi. Sebaliknya, mahasiswa yang tinggal bersama orang tua umumnya memperoleh dukungan emosional dan sosial yang lebih baik sehingga dapat membantu mengurangi kecemasan.

Karakteristik uang saku responden dapat memberikan gambaran mengenai kondisi ekonomi mahasiswa. Sebagian besar responden memiliki uang saku $\leq$ Rp2.000.000 per bulan yang digunakan untuk memenuhi berbagai kebutuhan selama menjalani perkuliahan, seperti biaya makan, tempat tinggal, transportasi, kuota internet, kebutuhan akademik, dan kebutuhan pribadi lainnya. Bagi mahasiswa yang tinggal di kos, kontrakan atau asrama, kemampuan mengelola keuangan menjadi salah satu tantangan selama menjalani pendidikan. Apabila dikaitkan dengan kondisi ekonomi di Kabupaten Jember, uang saku sekitar Rp2.000.000 per bulan relatif digunakan untuk memenuhi kebutuhan dasar mahasiswa, terutama bagi mereka yang harus membayar biaya kos dan konsumsi secara mandiri. Pengeluaran rutin yang cukup besar dapat menyebabkan mahasiswa lebih selektif dalam memilih makanan. Tidak jarang mahasiswa memilih makanan yang murah, praktis, dan mudah diperoleh, meskipun kandungan gizinya kurang seimbang. Pada saat yang sama, tekanan finansial juga dapat meningkatkan stres psikologis (*financial stress*) yang selanjutnya mempengaruhi perilaku makan.

Selain itu, keterlibatan mahasiswa dalam organisasi juga dapat mempengaruhi tingkat kecemasan. Mahasiswa yang aktif mengikuti organisasi memperoleh manfaat berupa peningkatan kemampuan komunikasi, manajemen waktu, serta dukungan sosial dari teman sebaya. Namun demikian, apabila mahasiswa tidak mampu menyeimbangkan antara aktivitas organisasi dengan tuntutan akademik, beban yang diterima dapat menjadi lebih besar sehingga meningkatkan kecemasan. Sebaliknya, apabila aktivitas organisasi dikelola dengan baik, organisasi dapat menjadi sarana untuk meningkatkan resiliensi dan kemampuan coping terhadap stres akademik.

4.2.2 Pembahasan *Emotional Eating*

Berdasarkan hasil penelitian, skor *emotional eating* pada responden memiliki nilai modus yaitu 30 dengan rentang skor minimum 13 dan maksimum 65. Semakin tinggi skor yang diperoleh, semakin tinggi pula kecenderungan seseorang menggunakan makanan sebagai respons terhadap kondisi emosional yang dirasakan. Namun demikian, *Dutch Eating Behavior Questionnaire* (DEBQ) tidak memiliki nilai *cut-off* yang mengelompokkan responden ke dalam kategori rendah, sedang, atau tinggi. Oleh karena itu, hasil penelitian ini hanya menggambarkan kecenderungan *emotional eating* berdasarkan distribusi skor yang diperoleh responden.

Emotional eating merupakan perilaku makan yang dilakukan sebagai respons terhadap kondisi emosional, terutama emosi negatif seperti cemas, sedih, marah, kecewa, atau stres, bukan karena adanya rasa lapar secara fisiologis. Individu yang mengalami *emotional eating* cenderung menggunakan makanan sebagai cara untuk memperoleh rasa nyaman atau mengurangi ketidaknyamanan emosional yang sedang dialami. Meskipun demikian, efek yang diperoleh umumnya hanya bersifat sementara sehingga tidak menyelesaikan sumber masalah yang sebenarnya. Kondisi ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh (Van Strien *et al.*, 1986) bahwa *emotional eating* terjadi ketika individu menjadikan makanan sebagai respons terhadap tekanan emosional dibandingkan kebutuhan fisiologis akan makanan.

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya variasi skor *emotional eating* pada responden. Variasi tersebut mengindikasikan bahwa setiap mahasiswa memiliki respons yang berbeda ketika menghadapi tekanan emosional. Tidak semua mahasiswa yang mengalami tekanan psikologis akan menggunakan makanan sebagai mekanisme koping. Perbedaan tersebut kemungkinan dipengaruhi oleh kemampuan masing-masing individu dalam mengelola emosi. Mahasiswa yang memiliki regulasi emosi yang baik cenderung mampu mengatasi tekanan melalui strategi koping yang lebih adaptif, seperti berolahraga, berdiskusi dengan teman, melakukan aktivitas yang disukai, atau mencari dukungan sosial, sehingga tidak selalu menjadikan makanan sebagai pelampiasan emosi. Sebaliknya, mahasiswa dengan kemampuan regulasi emosi yang kurang baik lebih berisiko menggunakan

makanan sebagai sarana untuk mengurangi emosi negatif. Penelitian (Faizah & Purwandari, 2025) menjelaskan bahwa kesulitan dalam regulasi emosi merupakan salah satu faktor psikologis yang berperan penting terhadap munculnya *emotional eating* pada mahasiswa.

Hasil penelitian ini juga dapat dijelaskan menggunakan *Roy Adaptation Model*. Menurut (Hosseini & Soltanian, 2022). Individu merupakan sistem adaptif yang terus berinteraksi dengan berbagai stimulus dari lingkungan. Ketika menghadapi stresor, individu akan menggunakan mekanisme koping untuk menghasilkan respons adaptif maupun maladaptif. Dalam penelitian ini, tekanan akademik, tuntutan praktikum, ujian, maupun masalah pribadi dapat dipandang sebagai *focal stimulus* yang memerlukan proses adaptasi. Apabila mahasiswa mampu menggunakan mekanisme koping yang adaptif, maka tekanan tersebut dapat dikelola dengan baik tanpa menjadikan makanan sebagai pelampiasan emosi. Sebaliknya, apabila kemampuan adaptasi kurang optimal, salah satu respons maladaptif yang dapat muncul adalah *emotional eating*, yaitu menggunakan makanan sebagai cara untuk mengurangi ketidaknyamanan emosional yang dirasakan.

Karakteristik responden juga diduga turut memengaruhi kecenderungan *emotional eating* pada penelitian ini. Berdasarkan hasil penelitian, mayoritas responden berjenis kelamin perempuan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa perempuan cenderung lebih sering mengalami *emotional eating* dibandingkan laki-laki karena dipengaruhi oleh faktor hormonal, regulasi emosi, serta kecenderungan menggunakan strategi koping yang berfokus pada emosi (*emotion-focused coping*). Meskipun demikian, *emotional eating* tidak hanya terjadi pada perempuan. Laki-laki juga dapat mengalami *emotional eating*, terutama ketika menghadapi tekanan akademik, masalah keluarga, maupun tekanan sosial. Perbedaannya, laki-laki umumnya memiliki cara yang berbeda dalam mengekspresikan emosi sehingga perilaku *emotional eating* pada laki-laki sering kali kurang teridentifikasi. Oleh karena itu, upaya promotif mengenai pola makan sehat dan pengelolaan emosi perlu diberikan kepada seluruh mahasiswa tanpa membedakan jenis kelamin.

Selain jenis kelamin, usia responden yang mayoritas berada pada rentang 20–24 tahun juga diduga berkontribusi terhadap munculnya *emotional eating*. Pada fase

emerging adulthood, mahasiswa sedang menghadapi berbagai perubahan dan tuntutan, seperti peningkatan tanggung jawab akademik, pembentukan identitas diri, penyesuaian terhadap lingkungan sosial, serta persiapan memasuki dunia kerja. Berbagai tuntutan tersebut dapat menimbulkan tekanan emosional yang mendorong sebagian mahasiswa menggunakan makanan sebagai salah satu mekanisme koping. Menurut peneliti, apabila kemampuan regulasi emosi dan mekanisme koping yang dimiliki mahasiswa belum berkembang secara optimal, maka kecenderungan *emotional eating* dapat meningkat ketika menghadapi situasi yang menekan.

Peneliti berasumsi bahwa kecenderungan *emotional eating* pada penelitian ini kemungkinan dipengaruhi oleh kombinasi tekanan akademik, kondisi emosional, serta kemudahan akses terhadap makanan selama menjalani kehidupan perkuliahan. Walaupun penelitian ini tidak menilai faktor-faktor yang mempengaruhi *emotional eating* secara langsung, hasil penelitian menunjukkan adanya variasi kecenderungan *emotional eating* pada mahasiswa Fakultas Farmasi Universitas Jember

4.2.3 Pembahasan Gambaran Korelasi

Hasil analisis menggunakan uji korelasi *Spearman* menunjukkan nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,208 dengan nilai signifikansi (p -value) sebesar 0,001. Nilai p -value yang lebih kecil dari 0,05 menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan *emotional eating* pada mahasiswa Fakultas Farmasi Universitas Jember. Sementara itu, nilai koefisien korelasi yang positif menunjukkan bahwa hubungan kedua variabel bersifat searah, sehingga semakin tinggi tingkat kecemasan yang dialami mahasiswa, semakin tinggi pula kecenderungan *emotional eating*.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami kecemasan cenderung menggunakan makanan sebagai salah satu cara untuk mengurangi emosi negatif yang dirasakan. Pada kondisi tersebut, makanan tidak lagi dikonsumsi hanya untuk memenuhi kebutuhan fisiologis, tetapi juga sebagai bentuk respons terhadap tekanan psikologis. Makanan, terutama yang tinggi gula dan lemak, dapat memberikan rasa nyaman sementara melalui aktivasi sistem penghargaan (*reward system*) di otak sehingga individu merasa lebih tenang setelah mengonsumsinya. Namun, efek tersebut hanya bersifat sementara dan tidak

menyelesaikan sumber kecemasan yang sebenarnya. Akibatnya, ketika individu kembali menghadapi stresor yang sama, perilaku *emotional eating* dapat muncul kembali sebagai mekanisme koping.

Hasil penelitian ini juga dapat dijelaskan menggunakan *Roy Adaptation Model*. Menurut (Hosseini & Soltanian, 2022). Individu merupakan sistem adaptif yang terus berinteraksi dengan berbagai stimulus dari lingkungan. Dalam penelitian ini, kecemasan akibat tuntutan akademik, praktikum, ujian, maupun tekanan psikososial dapat dipandang sebagai *focal stimulus*. Mahasiswa yang memiliki mekanisme koping adaptif akan mampu mengelola kecemasan melalui cara yang lebih sehat, seperti mencari dukungan sosial, berolahraga, atau melakukan aktivitas positif lainnya. Sebaliknya, apabila kemampuan adaptasi kurang optimal, individu dapat menunjukkan respons maladaptif, salah satunya berupa *emotional eating*. Dengan demikian, perilaku *emotional eating* pada penelitian ini dapat dipandang sebagai salah satu bentuk respons adaptasi yang kurang efektif terhadap kecemasan.

Berdasarkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,208, kekuatan hubungan antara kecemasan dan *emotional eating* termasuk dalam kategori lemah. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kecemasan bukan merupakan satu-satunya faktor yang berhubungan dengan munculnya *emotional eating*. Dengan demikian, peningkatan tingkat kecemasan tidak selalu diikuti oleh peningkatan *emotional eating* dalam tingkat yang sama pada setiap mahasiswa. Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa respons individu terhadap kondisi emosional dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor lain.

Menurut (Kontinen *et al.*, 2019), *emotional eating* merupakan perilaku yang dipengaruhi oleh interaksi berbagai faktor biologis, psikologis, dan lingkungan. Individu yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik belum tentu mengalami *emotional eating* meskipun sedang mengalami kecemasan. Sebaliknya, individu yang mengalami kesulitan dalam mengelola emosi lebih cenderung menggunakan makanan sebagai mekanisme koping ketika menghadapi tekanan emosional. Selain regulasi emosi, faktor lain seperti kebiasaan makan, kualitas tidur, aktivitas fisik, dukungan sosial, kondisi ekonomi, serta lingkungan juga dapat mempengaruhi munculnya *emotional eating*.

Menurut peneliti, kekuatan hubungan yang lemah pada penelitian ini kemungkinan disebabkan karena tidak semua mahasiswa yang mengalami kecemasan menggunakan makanan sebagai mekanisme koping. Sebagian mahasiswa mampu mengelola kecemasan melalui strategi koping yang lebih adaptif, seperti berolahraga, beribadah, berdiskusi dengan teman, atau mencari dukungan dari keluarga. Di sisi lain, terdapat pula mahasiswa dengan tingkat kecemasan yang relatif rendah tetapi tetap menunjukkan kecenderungan *emotional eating* karena dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Dengan demikian, *emotional eating* merupakan perilaku yang kompleks yang dipengaruhi oleh interaksi berbagai faktor, sehingga kecemasan hanya menjadi salah satu faktor yang berhubungan dengan munculnya perilaku tersebut.

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif dengan kekuatan hubungan yang lemah antara kecemasan dan *emotional eating* pada mahasiswa Fakultas Farmasi Universitas Jember. Temuan ini menunjukkan bahwa *emotional eating* pada mahasiswa merupakan perilaku yang kompleks dan tidak hanya dipengaruhi oleh satu faktor.

4.2.4 Pembahasan Hasil Korelasi Kecemasan dengan *Emotional Eating*

Hubungan antara kecemasan dengan *emotional eating* pada penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami kecemasan cenderung memiliki kecenderungan lebih tinggi untuk menggunakan makanan sebagai respons terhadap emosi negatif. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa makanan tidak hanya dikonsumsi untuk memenuhi kebutuhan fisiologis, tetapi juga sebagai salah satu mekanisme koping dalam menghadapi tekanan psikologis. Dengan demikian, semakin tinggi tingkat kecemasan yang dialami mahasiswa, semakin besar kemungkinan mahasiswa menggunakan makanan untuk memperoleh rasa nyaman sementara.

Hasil penelitian ini dapat dijelaskan menggunakan *Roy Adaptation Model*. Menurut (Hosseini & Soltanian, 2022). Individu merupakan sistem adaptif yang akan memberikan respons terhadap berbagai stimulus yang diterima dari lingkungan. Dalam penelitian ini, kecemasan akibat tuntutan akademik, praktikum, ujian, maupun tekanan psikososial dapat dipandang sebagai *focal stimulus*. Ketika menghadapi stimulus tersebut, mahasiswa akan menggunakan mekanisme koping

untuk mempertahankan keseimbangan psikologis. Mahasiswa yang memiliki mekanisme koping adaptif cenderung mampu mengelola kecemasan melalui strategi yang lebih sehat, seperti berolahraga, mencari dukungan sosial, atau melakukan aktivitas yang disukai. Sebaliknya, apabila kemampuan adaptasi kurang optimal, salah satu respons maladaptif yang dapat muncul adalah *emotional eating*, yaitu menggunakan makanan sebagai pelampiasan emosi negatif.

Selain dijelaskan melalui teori adaptasi, hubungan antara kecemasan dan *emotional eating* juga dapat diterangkan melalui mekanisme biologis. Ketika individu mengalami kecemasan, tubuh akan mengaktifkan *hypothalamic-pituitary-adrenal (HPA) axis* yang meningkatkan sekresi hormon kortisol. Peningkatan kadar kortisol diketahui dapat meningkatkan keinginan mengonsumsi makanan tinggi gula, lemak, dan kalori. Konsumsi makanan tersebut dapat merangsang pelepasan dopamin pada *reward system* di otak sehingga memberikan rasa nyaman dan mengurangi emosi negatif untuk sementara waktu. Namun, efek tersebut hanya bersifat sementara sehingga ketika kecemasan kembali muncul, individu berpotensi mengulangi perilaku tersebut sebagai salah satu bentuk mekanisme koping.

Hubungan antara kecemasan dan *emotional eating* pada penelitian ini juga dipengaruhi oleh faktor psikologis, terutama kemampuan regulasi emosi. Mahasiswa yang memiliki regulasi emosi yang baik cenderung mampu mengelola tekanan akademik menggunakan strategi koping yang lebih adaptif, seperti berdiskusi dengan teman, berolahraga, beribadah, atau mencari bantuan profesional. Sebaliknya, mahasiswa yang mengalami kesulitan mengelola emosi lebih berisiko menggunakan makanan sebagai pelampiasan emosi. Perbedaan kemampuan regulasi emosi tersebut dapat menjelaskan mengapa tidak semua mahasiswa yang mengalami kecemasan menunjukkan kecenderungan *emotional eating* yang sama.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Reichenberger *et al.*, 2020) yang menyatakan bahwa individu yang mengalami emosi negatif, termasuk kecemasan, memiliki kecenderungan lebih tinggi melakukan *emotional eating* sebagai bentuk regulasi emosi. Temuan tersebut juga didukung (Deviantony *et al.*, 2025) yang menyimpulkan bahwa terdapat hubungan antara stres dan perilaku makan yang tidak sehat. Mahasiswa atau remaja yang mengalami tekanan

psikologis cenderung memiliki risiko lebih tinggi untuk menunjukkan pola makan maladaptif sehingga diperlukan strategi koping yang lebih adaptif dalam menghadapi stres. Penelitian lain yang lebih baru juga menunjukkan bahwa kecemasan merupakan salah satu faktor psikologis yang berhubungan dengan meningkatnya kecenderungan *emotional eating*, meskipun perilaku tersebut dipengaruhi pula oleh faktor lain seperti regulasi emosi, stres, kualitas tidur, dukungan sosial, aktivitas fisik, dan *body image*. Oleh karena itu, hasil penelitian ini yang menunjukkan kekuatan hubungan lemah mengindikasikan bahwa kecemasan bukan merupakan satu-satunya faktor yang memengaruhi *emotional eating*.

Menurut peneliti, karakteristik responden juga dapat memberikan gambaran terhadap hasil penelitian ini. Mayoritas responden merupakan perempuan berusia 20–24 tahun dan sebagian besar tinggal di kos, kontrakan, atau asrama. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa responden berada pada fase *emerging adulthood*, yaitu masa transisi yang ditandai dengan meningkatnya tuntutan akademik, penyesuaian terhadap lingkungan baru, serta kemandirian dalam mengatur kehidupan sehari-hari. Kombinasi antara tuntutan akademik yang tinggi dan kehidupan mandiri diduga meningkatkan tekanan psikologis sekaligus memberikan keleluasaan bagi mahasiswa dalam menentukan pola makan, sehingga pada sebagian mahasiswa dapat muncul kecenderungan *emotional eating* sebagai salah satu bentuk koping terhadap kecemasan.

Hasil penelitian ini memiliki implikasi bagi institusi pendidikan, khususnya dalam upaya promotif dan preventif untuk menjaga kesehatan mental mahasiswa. Perguruan tinggi diharapkan tidak hanya berfokus pada pencapaian akademik, tetapi juga mengembangkan program yang mendukung kesehatan mental mahasiswa, seperti layanan konseling, pelatihan manajemen stres, edukasi regulasi emosi, serta promosi pola makan sehat. Upaya tersebut diharapkan dapat membantu mahasiswa mengembangkan mekanisme koping yang lebih adaptif sehingga kecenderungan *emotional eating* akibat kecemasan dapat diminimalkan.

BAB 5. KESIMPULAN, KETERBATASAN, DAN SARAN**5.1 Kesimpulan**

1. Berdasarkan hasil penelitian, gambaran tingkat kecemasan pada mahasiswa Fakultas Farmasi Universitas Jember menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori kecemasan sedang. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kecemasan masih menjadi kondisi psikologis yang cukup banyak dialami oleh mahasiswa selama menjalani perkuliahan. Selain itu, masih terdapat responden yang berada pada kategori kecemasan berat, sehingga kondisi ini perlu menjadi perhatian dalam upaya menjaga kesehatan mental mahasiswa.
2. Gambaran *emotional eating* pada mahasiswa Fakultas Farmasi Universitas Jember menunjukkan nilai modus 30. Skor tersebut merupakan skor yang paling sering diperoleh oleh responden. Meskipun DEBQ tidak memiliki nilai cut-off untuk mengelompokkan tingkat *emotional eating*, hasil ini memberikan gambaran mengenai distribusi skor *emotional eating* pada responden. Oleh karena itu, penting untuk meningkatkan kesadaran mengenai penerapan pola makan yang sehat serta kemampuan mengelola emosi.
3. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang bermakna antara kecemasan dengan *emotional eating* pada mahasiswa Fakultas Farmasi Universitas Jember dengan nilai $p = 0,001$ dan koefisien korelasi sebesar $r = 0,208$. Arah hubungan positif menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kecemasan yang dialami mahasiswa, maka semakin tinggi pula kecenderungan *emotional eating*. Namun, kekuatan hubungan yang diperoleh termasuk dalam kategori lemah, sehingga dapat disimpulkan bahwa kecemasan bukan merupakan satu-satunya faktor yang mempengaruhi *emotional eating* dan masih terdapat faktor lain yang turut berperan terhadap perilaku tersebut.

5.2 Keterbatasan Penelitian

Adapun keterbatasan dalam penelitian ini, diantaranya:

1. Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam menginterpretasikan hasil penelitian. Pertama, proses pengambilan sampel mengalami kendala karena pengumpulan data dilakukan secara daring melalui *Google Form*. Pada awalnya penelitian direncanakan menggunakan teknik

purposive sampling, namun dalam pelaksanaannya banyak calon responden yang tidak memberikan respons terhadap tautan kuesioner yang dibagikan melalui *WhatsApp*. Kondisi tersebut menyebabkan teknik pengambilan sampel disesuaikan menjadi *quota sampling* agar jumlah responden yang dibutuhkan dapat terpenuhi.

2. Kedua, penelitian ini menggunakan instrumen *self-report*, sehingga seluruh data diperoleh berdasarkan jawaban yang diberikan oleh responden. Kondisi tersebut memungkinkan terjadinya bias karena jawaban yang diberikan bergantung pada pemahaman, kejujuran, serta persepsi masing-masing responden terhadap kondisi yang dialami.

5.3 Saran

5.3.1 Bagi Institusi Fakultas Farmasi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan Fakultas Farmasi Universitas Jember dalam menyusun dan mengembangkan program promotif dan preventif untuk meningkatkan kesehatan mental mahasiswa. Selain itu, Fakultas dapat memperkuat edukasi mengenai pengelolaan kecemasan, strategi koping yang adaptif, serta pentingnya penerapan perilaku makan yang sehat sebagai upaya mendukung kesehatan fisik dan psikologis mahasiswa.

5.3.2 Bagi Mahasiswa

Mahasiswa diharapkan dapat lebih mengenali tingkat kecemasan yang dialami serta menerapkan strategi pengelolaan emosi yang positif agar tidak menjadikan makanan sebagai pelampiasan emosi. Selain itu, mahasiswa diharapkan mampu menerapkan pola makan yang sehat serta menjaga kesehatan mental melalui berbagai aktivitas yang mendukung kesejahteraan psikologis.

5.3.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggunakan metode pengambilan sampel yang mampu mewakili karakteristik populasi dengan lebih baik sehingga hasil penelitian dapat menggambarkan kondisi populasi secara lebih akurat. Penggunaan metode pengumpulan data yang dikombinasikan dengan teknik lain, seperti wawancara atau observasi, dapat dipertimbangkan untuk mengurangi kemungkinan terjadinya bias pada jawaban responden. Selain itu, mengingat hasil penelitian ini menunjukkan hubungan yang lemah antara kecemasan dengan

emotional eating, peneliti selanjutnya juga diharapkan dapat mengembangkan penelitian dengan pendekatan multifaktorial melalui penambahan variabel lain yang diduga berhubungan dengan *emotional eating*. Dengan demikian, faktor-faktor yang mempengaruhi *emotional eating* dapat dijelaskan secara lebih komprehensif.



DAFTAR PUSTAKA

- Ahmed, I., Hazell, C. M., Edwards, B., Glazebrook, C., & Davies, E. B. (2023). A systematic review and meta-analysis of studies exploring prevalence of non-specific anxiety in undergraduate university students. *BMC Psychiatry*, 23(1). <https://doi.org/10.1186/s12888-023-04645-8>
- Ainul Mardiyah, Juleha Juleha, Zahratun Muna, & Faiz Martua Azhari Hasibuan. (2025). Dampak Anxiety pada Mahasiswa Komunikasi dan Penyiaran Islam dalam Proses Pembelajaran di Fakultas Dakwah dan Komunikasi. *Observasi : Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 3(3), 441–454. <https://doi.org/10.61132/observasi.v3i3.1538>
- Albsoul-Younes, A. M., Gharaibeh, L., Younes, D. N., Tahaine, L., Nuseir, K. Q., Elsalem, L., Alkayed, Z., & Wazaify, M. (2026). Mental health among pharmacy students, assessing predictors of clinically significant anxiety and depression: a cross-sectional study from Jordan. *BMC Medical Education*, 26(1). <https://doi.org/10.1186/s12909-026-09022-z>
- Al-Musharaf, S. (2020). Prevalence and predictors of emotional eating among healthy young Saudi women during the COVID-19 pandemic. *Nutrients*, 12(10), 1–17. <https://doi.org/10.3390/nu12102923>
- Alwisol. (2008). Psikologi Kepribadian. Universitas Muhammadiyah Malang Pers.
- Bennett, J., Heron, J., Kidger, J., & Linton, M. J. (2023). Investigating Change in Student Financial Stress at a UK University: Multi-Year Survey Analysis across a Global Pandemic and Recession. *Education Sciences*, 13(12). <https://doi.org/10.3390/educsci13121175>
- Brand, H. S., & Schoonheim-Klein, M. (2009). Is the OSCE more stressful? Examination anxiety and its consequences in different assessment methods in dental education. *European Journal of Dental Education*, 13(3), 147–153. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0579.2008.00554.x>
- Budikayanti, A., Larasari, A., Malik, K., Syeban, Z., Indrawati, L. A., & Octaviana, F. (2019). Screening of Generalized Anxiety Disorder in Patients with Epilepsy: Using a Valid and Reliable Indonesian Version of Generalized Anxiety Disorder-7 (GAD-7). *Neurology Research International*, 2019. <https://doi.org/10.1155/2019/5902610>
- Delgadillo, J., Payne, S., Gilbody, S., Godfrey, C., Gore, S., Jessop, D., & Dale, V. (2012). Brief case finding tools for anxiety disorders: Validation of GAD-7 and GAD-2 in addictions treatment. *Drug and Alcohol Dependence*, 125(1–2), 37–42. <https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2012.03.011>
- Deviantony, F., Gani, A. N. F., Hariyanti, F. D., & Adzahri, H. A. (2025). *Stress and Eating Disorders in Adolescents: Psychological and Behavioral Perspectives*. *Journal of Rural Community Nursing Practice*, 3(1), 83–97.
- Diana, P., Marethi, I., & Pamungkas, A. S. (2020). Kemampuan pemahaman

konsep matematis siswa: ditinjau dari kategori kecemasan matematik. *SJME (Supremum Journal of Mathematics Education)*, 4(1), 24±32. <https://doi.org/10.35706/sjme.v4i1.2033>

Donsu, J. D. T. (2017). *Psikologi Keperawatan; Aspek-aspek Psikologi*.

Elnaem, M. H., Mubarak, N., Mohammed Salim, K. T., Barakat, M., Abdelaziz, D. H., Mansour, N. O., Thabit, A. K., Ramatillah, D. L., Al-Jumaili, A. A., Syed, N. K., Adam, M. F., Hossain, M. S., Baraka, M. A., Jose, J., Elkalimi, R., Chandran, S., Singh Dehele, I., Elrggal, M., & Fathelrahman, A. I. (2022). Assessment of mental wellbeing of undergraduate pharmacy students from 14 countries: The role of gender, lifestyle, health-related, and academic-related factors. *Frontiers in Public Health*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.1011376>

Faizah, N., & Purwandari, E. (2025). Emotional Eating and Stress in College Students: A Meta-Analysis Study. *People and Behavior Analysis*, 3(1), 66–81. <https://doi.org/10.31098/pba.v3i1.3160>

Fischbein, R., & Bonfine, N. (2019). Pharmacy and medical students' mental health symptoms, experiences, attitudes and help-seeking behaviors. *American Journal of Pharmaceutical Education*, 83(10), 2204–2215. <https://doi.org/10.5688/ajpe7558>

Garner, D. M., Bohr, Y., & Garfinkel, P. E. (1982). The Eating Attitudes Test: Psychometric Features and Clinical Correlates. *Psychological Medicine*, 12(4), 871–878. <https://doi.org/10.1017/S0033291700049163>

Gryzela, E., & Ariana, A. D. (2021). Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental Hubungan antara Stres dengan Emotional Eating pada Mahasiswa Perempuan yang sedang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Universitas Airlangga*, 1(1), 18–26. <https://e-journal.unair.ac.id/BRPKM/article/viewFile/24328/pdf>

Güner, Ö., & Aydın, A. (2022). Determining the relationship between anxiety levels, stress coping styles, and emotional eating in women during the COVID-19 pandemic. *Archives of Psychiatric Nursing*, 41(2), 241–247. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2022.08.002>

Herle, M., Fildes, A., Steinsbekk, S., Rijdsdijk, F., & Llewellyn, C. H. (2017). Emotional over- and under-eating in early childhood are learned not inherited. *Scientific Reports*, 7(1), 1–9. <https://doi.org/10.1038/s41598-017-09519-0>

Hosseini, M., & Soltanian, M. (2022). Application of Roy's Adaptation Model in Clinical Nursing: A Systematic Review. *Journal of Iranian Medical Council*, 5(4), 540–556. <https://doi.org/10.18502/jimc.v5i4.11327>

Ibraimi, Z., Voca, S., Nuhii, N., & Murtezani, A. (2025). Impact of stress and anxiety on dietary habits and academic performance among pharmacy students. *Progress in Nutrition*, 27(1), 1–12. <https://doi.org/10.23751/pn.v27i1.16836>

Ichsan, N. A., Ihkamuddin, M., & Ni'matuzahroh. (2024). What Causes Anxiety in Emerging Adulthood? : A Sytematic Review. *International Journal of*

Scientific Research and Management (IJSRM), 12(07), 48–55.
<https://doi.org/10.18535/ijssrm/v12i07.gp01>

Konttinen, H., Van Strien, T., Männistö, S., Jousilahti, P., & Haukkala, A. (2019). Depression, emotional eating and long-term weight changes: A population-based prospective study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 16(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12966-019-0791-8>

Kurnia Rahmawati, W. (2015). Keefektifan Peer Support untuk Meningkatkan Self Discipline Siswa SMP. *Jurnal Konseling Indonesia*, 2(1), 15–21.
<http://ejournal.unikama.ac.id/index.php/JKI>

Kusumawati, D. (2020). Anxiety and academic achievement in college students. *Jurnal Magister Psikologi*, 12(1), 22–33.

Laela, S., Nyumirah, S., Siagian, I. O., Hasniah, Astuti, A. P., Amaliah, S. L., Supriatun, E., Ariani, G. A. P., & Ismailinar. (2024). *Buku ajar keperawatan jiwa*. PT Nuansa Fajar Cemerlang.

Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). *The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories*. *Behaviour Research and Therapy*, 33(3), 335–343. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)00075-U](https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)00075-U)

Malnick, S. D. H., & Knobler, H. (2006). The medical complications of obesity. *QJM: An International Journal of Medicine*, 99(9), 565–579.
<https://doi.org/10.1093/qjmed/hcl085>

Marchena-Giráldez, C., Carbonell-Colomer, M., & Bernabéu-Brotons, E. (2024). Emotional eating, internet overuse, and alcohol intake among college students: a pilot study with virtual reality. *Frontiers in Nutrition*, 11(June), 1–9.
<https://doi.org/10.3389/fnut.2024.1400815>

Marsidi, S. R. . Y. A. A. . A. A. . K. E. . P. G. . K. I. V. A. . & H. R. B. Z. (2022). Gambaran kecemasan individu dewasa di Jabodetabek: Gejala dan penyebab. *Jurnal Psikologi Terapan (JPT)*, 5(1), 1.

Mentzelou, M., Papadopoulou, S. K., Psara, E., Alexatou, O., Koimtsidis, T., & Giaginis, C. (2025). Exploring the Impact of Emotional Eating in Children: A Narrative Review. *Pediatric Reports*, 17(3), 1–39.
<https://doi.org/10.3390/pediatric17030066>

Nugraha, A. D. (2020). *Memahami Kecemasan : Perspektif Psikologi Islam* *
Corresponding Author Pendahuluan Age of anxiety. 2(1), 1–22.

Oktawirawan, D. H. (2020). Faktor Pemicu Kecemasan Siswa dalam Melakukan Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(2), 541. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v20i2.932>

Prawitasari, J. E. (2012). Psikologi Terapan melintas batas disiplin ilmu. Erlangga.

Rahmah, F. Y., & Priyanti, D. (2019). Gambaran Emotional Eating Pada Mahasiswa Pengguna Aplikasi Go-Food Di Jakarta. *INQUIRY: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(2), 104–118. <https://doi.org/10.51353/inquiry.v10i2.338>

- Rahmah, H. A., Afiattami, A. A., Khoiriani, I. N., & Wahyurin, I. S. (2025). Eating behavior, phytoestrogen intake and chronotype in relation with premenstrual syndrome among female college students. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 13(2), 152–161. <https://doi.org/10.14710/jgi.13.2.152-161>
- Ramadhani, I. R., & Mastuti, E. (2022). Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental Hubungan antara Stres Akademik dengan Emotional Eating pada Mahasiswa. *BRPKM: Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 2(1), 686–692.
- Raosoft, Inc. (2004). *Sample Size Calculator*. <http://www.raosoft.com/samplesize.html>. Diakses pada tanggal 15 Maret 2026.
- Rastogi, S., Gupta, S., Deepak, D., Mishra, B. N., Gore, R., & Singh, V. (2025). A Systematic Literature Review on Anxiety Among Undergraduate Students: Causes and Coping Strategies. *Annals of Neurosciences*. <https://doi.org/10.1177/09727531251366078>
- Reichenberger, J., Schnepper, R., Arend, A. K., & Blechert, J. (2020). Emotional eating in healthy individuals and patients with an eating disorder: Evidence from psychometric, experimental and naturalistic studies. *Proceedings of the Nutrition Society*, 79(3), 290–299. <https://doi.org/10.1017/S0029665120007004>
- Salsa, N., Wijaya, B., & Kalifia, A. D. (2025). Mengenal Arti Pentingnya Kecemasan. *Jurnal Pendidikan Dan Keguruan*, 3(4), 170–181.
- Santrock, J.W. (2012). *Life span development*. Jakarta: Erlangga.
- Schober, P., & Schwarte, L. A. (2018). Correlation coefficients: Appropriate use and interpretation. *Anesthesia and Analgesia*, 126(5), 1763–1768. <https://doi.org/10.1213/ANE.0000000000002864>
- Setyawan, D. (2019). *Statistika untuk Kedokteran dan Kesehatan*.
- Siagian, M. L., & Husada, M. S. (2022). Hubungan kepribadian dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara angkatan 2020 dan 2021. *Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 7(12). <https://doi.org/10.36418/syntax-literate.v7i12.10510>
- Spitzer, R. L., Kroenke, K., Williams, J. B. W., & L, B. (2006). A Brief Measure for Assessing Generalized Anxiety Disorder. *Arch Intern Med*, 166, 1092–1097.
- St. Pe, F. A., Stough, C. O., & Mano, K. J. (2025). Positive emotional eating among college students: A systematic scoping review. *Appetite*, 215(April), 108250. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2025.108250>
- Stuart, G. W. (2021). *Prinsip dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa Stuart*, Edisi Indonesia 11. Elsevier Health Sciences.
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung:

Alfabeta.

- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. 2018. Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia : Definisi dan Indikator Diagnostik. Edisi 1. Jakarta : PPNI.
- Toussaint, A., Hüsing, P., Gumz, A., Wingenfeld, K., Härter, M., Schramm, E., & Löwe, B. (2020). Sensitivity to change and minimal clinically important difference of the 7-item Generalized Anxiety Disorder Questionnaire (GAD-7). *Journal of Affective Disorders*, 265(January), 395–401. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.05.001>
- Van Strien, T., Frijters, J. E. R., Bergers, G. P. A., & Defares, P. B. (1986). The Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ) for assessment of restrained, emotional, and external eating behavior. *International Journal of Eating Disorders*, 5(2), 295–315. [https://doi.org/10.1002/1098-108X\(198602\)5:23.0.CO;2-T](https://doi.org/10.1002/1098-108X(198602)5:23.0.CO;2-T)
- Van Strien, T., Konttinen, H., Homborg, J. R., Engels, R. C. M. E., & Winkens, L. H. H. (2016). Emotional eating as a mediator between depression and weight gain. *Appetite*, 100, 216–224. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2016.02.034>
- Vicary, E., Kapadia, D., Bee, P., Bennion, M., & Brooks, H. (2025). The impact of social support on university students living with mental illness: a systematic review and narrative synthesis. *Journal of Mental Health*, 34(4), 463–475. <https://doi.org/10.1080/09638237.2024.2408237>
- Walean, C. J. S., Pali, C., & Sinolungan, J. S. V. (2021). Gambaran Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa di Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Biomedik (Jbm)*, 13(2), 132. <https://doi.org/10.35790/jbm.13.2.2021.31765>
- Wijnant, K., Klosowska, J., Braet, C., Verbeken, S., Lynn, S. D. H., & Michels, N. (2021). Stress responsiveness and emotional eating are associated with chronic stress and overweight in youth. *Nutrients*, 13(10), 3654. <https://doi.org/10.3390/nu13103654>
- Yang, L., Wang, N., Li, D., Zhao, X., Wen, M., Zhang, Y., & Liu, Y. (2025). Social support and anxiety, a moderated mediating model. *Scientific Reports*, 15(1), 1–10. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-14336-x>
- Yilmazturk, N. H., Demir, A., & Celik-Orucu, M. (2023). The Mediator Role of Emotion-Focused Coping on the Relationship Between Perceived Stress and Emotional Eating. *Trends in Psychology*, 31(2), 383–399. <https://doi.org/10.1007/s43076-022-00142-1>
- Zhou, R., Zhang, L., Liu, Z., & Cao, B. (2025). Emotion regulation difficulties and disordered eating in adolescents and young adults: a meta-analysis. *Journal of Eating Disorders*, 13(1). <https://doi.org/10.1186/s40337-025-01197-y>

LAMPIRAN



Lampiran 1. Lembar *Informed Consent*

Saya, Candy Noveria Putri, NIM 222310101160, Fakultas Keperawatan Universitas Jember. Bertujuan melakukan penelitian berjudul “Hubungan antara Kecemasan dengan *Emotional Eating* pada Mahasiswa Fakultas Farmasi Universitas Jember”. Mohon teman-teman berkenan dalam partisipasi pada penelitian skripsi saya dengan mengisi *Google Form* selama 5-10 menit.

Dengan menekan tombol “Ya, saya bersedia” dibawah ini, maka Anda Menyatakan bahwa:

- 1 Anda telah membaca dan memahami penjelasan dari penelitian ini.
- 2 Anda bersedia menjadi responden secara sukarela
- 3 Anda mengetahui bahwa data akan terjaga kerahasiaannya dan hanya dapat digunakan dalam kepentingan penelitian
- 4 Anda mengetahui bahwa Anda dapat mengundurkan diri kapan pun dan tanpa konsekuensi apa pun

Apakah anda bersedia menjadi responden dalam penelitian ini?

Lampiran 2. Instrumen Sosiodemografi

Petunjuk:

Silakan isi atau beri tanda centang (✓) pada jawaban yang sesuai

INSTRUMEN SOSIODEMOGRAFI**1. Usia**

_____ tahun

2. Jenis Kelamin☐ Laki-laki☐ Perempuan**3. Nomor Induk Mahasiswa/ NIM**

4. Semester

Semester : _____

5. Tempat Tinggal Selama Kuliah☐ Bersama orang tua☐ Kos / kontrakan / asrama**6. Uang Saku per Bulan**

Rp _____

7. Kegiatan Organisasi yang di ikuti

Lampiran 3. Instrumen *Generalized Anxiety Disorder-7*

Petunjuk :

Bacalah setiap pernyataan dengan saksama. Berikan tanda centang (✓) pada salah satu jawaban yang paling sesuai dengan kondisi yang Anda alami dalam 2 minggu terakhir.

GENERALIZED ANXIETY DISORDER-7 (GAD-7)

No.	Masalah	Tidak sama sekali (0)	Beberapa hari (1)	Lebih dari separuh waktu (2)	Hampir setiap hari (3)
1.	Merasa gugup, cemas atau gelisah				
2.	Tidak mampu menghentikan atau mengendalikan rasa khawatir				
3.	Khawatir berlebihan tentang berbagai hal				
4.	Sulit untuk merasa rileks				
5.	Begitu gelisah sehingga sulit untuk duduk diam				
6.	Menjadi mudah kesal atau jengkel				
7.	Merasa khawatir seakan sesuatu yang buruk akan terjadi				

Keterangan:

- 0 = Tidak sama sekali dalam 2 minggu
- 1 = Beberapa hari dalam 2 minggu
- 2 = Lebih dari separuh waktu dalam 2 minggu
- 3 = Hampir setiap hari dalam 2 minggu

Penilaian:

Skor total diperoleh dengan menjumlahkan skor dari 7 item pertanyaan. Rentang skor total GAD-7 adalah 0–21, dengan kategori 0–4 = tidak cemas, 5–9 = cemas ringan, 10–14 = cemas sedang, dan 15–21 = cemas berat.

Lampiran 4. Instrumen *Dutch Eating Behavior Questionnaire*

Petunjuk :

Bacalah setiap pernyataan dengan saksama. Pilihlah satu jawaban yang paling menggambarkan kebiasaan Anda dalam situasi yang disebutkan.

DUTCH EATING BEHAVIOR QUESTIONNAIRE (DEBQ)

No	Pertanyaan	(1) TP	(2) J	(3) KK	(4) SR	(5) SL
1.	Saya memiliki keinginan untuk makan ketika merasa kesal					
2.	Saya memiliki keinginan untuk makan ketika tidak melakukan apa-apa					
3.	Saya memiliki keinginan untuk makan ketika dalam kondisi tertekan atau putus asa					
4.	Saya memiliki keinginan untuk makan ketika saya merasa kesepian					
5.	Saya memiliki keinginan untuk makan ketika seseorang mengecewakan saya					
6.	Saya memiliki keinginan untuk makan ketika saya marah					
7.	Saya memiliki keinginan untuk makan ketika sesuatu yang tidak menyenangkan terjadi pada saya					
8.	Saya memiliki keinginan untuk makan ketika saya merasa cemas, khawatir, atau tegang					
9.	Saya memiliki keinginan untuk makan ketika saya sedang melawan sesuatu atau ketika sesuatu yang salah terjadi					
10.	Saya memiliki keinginan untuk makan ketika saya takut					
11.	Saya memiliki keinginan untuk makan ketika saya merasa kecewa					
12.	Saya memiliki keinginan untuk makan ketika saya marah secara emosional					
13.	Saya memiliki keinginan untuk makan ketika saya merasa bosan dan gelisah					

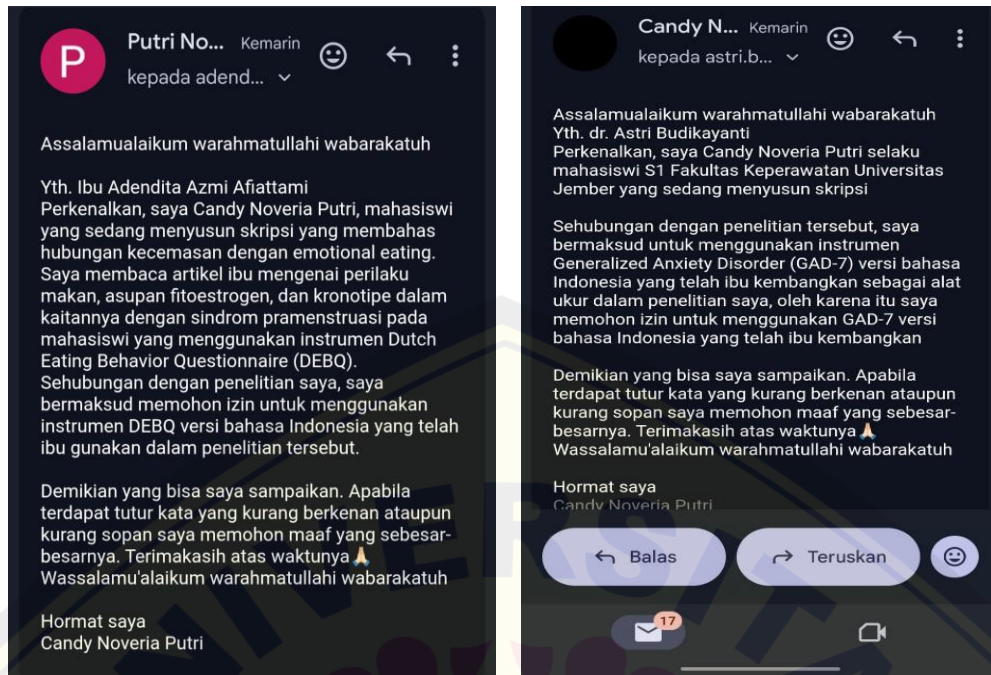
Keterangan:

- 1 = Tidak pernah
- 2 = Jarang
- 3 = Kadang-kadang
- 4 = Sering
- 5 = Selalu

Penilaian:

Skor akhir diperoleh dari penjumlahan skor jawaban responden pada 13 item pertanyaan. Skor total adalah 13-65. Semakin tinggi skor total yang diperoleh, semakin tinggi kecenderungan *emotional eating* pada responden.

Lampiran 5. Perizinan Penggunaan Kuesioner



Lampiran 6. Link *Google Form*

Link:

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSc5mgcNZP2X1PUWTVhmfv6DL7sCkwNRHKaDBuXq48eq3DnF9A/viewform?usp=header>



Lampiran 7. Surat Selesai Studi Pendahuluan



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS, DAN
TEKNOLOGI
UNIVERSITAS JEMBER
FAKULTAS KEPERAWATAN
Alamat : Jl. Kalimantan 37 Telp/Fax. (0331) 323450 Jember

SURAT KETERANGAN TELAH MELAKSANAKAN STUDI PENDAHULUAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Candy Noveria Putri

NIM : 222310101160

Program Studi : S1-Ilmu Keperawatan

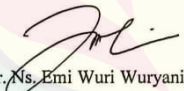
Fakultas : Keperawatan

Menyatakan sebenarnya bahwa telah melakukan studi pendahuluan *literature review* dalam menyusun proposal skripsi dengan judul "Hubungan antara Kecemasan dengan *Emotional Eating* pada Mahasiswa Fakultas Farmasi Universitas Jember".

Demikian surat keterangan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Mengetahui,
Dosen Pembimbing Utama,

Jember, 31 Maret 2026
Mahasiswa,


Dr. Ns. Emi Wuri Wuryaningsih, S.Kep.,
M.Kep., Sp. Kep.J
NIP. 19850511 200812 2 005


Candy Noveria Putri
NIM. 222310101160

Lampiran 8. Sertifikat Etik Penelitian



**KOMITE ETIK PENELITIAN KESEHATAN
UNIVERSITAS JEMBER, FAKULTAS KEPERAWATAN
HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE
UNIVERSITY OF JEMBER, FACULTY OF NURSING**

**KETERANGAN LAIK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL
No.296/UN25.1.14/KEPK/2026**

Protokol penelitian yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti utama : Candy Noveria Putri
Principal Investigator

Anggota Peneliti : Dr. Ns. Emi Wuri Wuryaningsih, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.J
Member of Research

Tempat Penelitian : Fakultas Farmasi Universitas Jember
Place of Research

Dengan judul : Hubungan antara Kecemasan dengan Emotional Eating pada Mahasiswa Fakultas Farmasi Universitas Jember

Title : The Relationship Between Anxiety and Emotional Eating Among Students at the Faculty of Pharmacy University of Jember

Dinyatakan laik etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 26 Mei 2026 sampai dengan tanggal 26 November 2026

This declaration of ethics applies during the period May 26, 2026 until November 26, 2026

Ketua Komite Etik Penelitian Kesehatan
Chairperson of Health Research Ethics Committee

Ns. Dini Karmawan, M.Psi., M.Kep., Sp.Kep.Mat.

Lampiran 9. Surat Pengantar Penelitian Fkep Unej



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI,
SAINS, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS JEMBER
FAKULTAS KEPERAWATAN

Jalan Kalimantan No. 37, Kampus Bumi Tegalboto, Jember 68121
Telp. (0331) 323450
Laman <http://fkep.unej.ac.id>

Nomor : 3362/DST/UN25.B14/LT/2026

02 Juni 2026

Hal : Permohonan Surat Pengantar Ijin Melaksanakan Penelitian

Yth. Ketua LP2M
Universitas Jember

Sehubungan dengan penyusunan tugas akhir/skripsi mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Jember berikut :

Nama : Candy Noveria Putri

N I M : 222310101160

keperluan : Permohonan Ijin Melaksanakan Penelitian

judul penelitian : Hubungan antara Kecemasan dengan Emotional Eating pada Mahasiswa Fakultas Farmasi Universitas Jember

lokasi : Fakultas Farmasi Universitas Jember

waktu : satu bulan

mohon dengan hormat diterbitkan surat pengantar ke instansi terkait atas nama yang bersangkutan untuk pelaksanaannya.

Demikian, atas bantuan dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



Dr. Ns. Rondhianto, S.Kep., M.Kep
NIP. 19830324 200604 1 002



Lampiran 10. Surat Pengantar Penelitian LP2M



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI,
SAINS, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS JEMBER**
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
Jl. Kalimantan 37 Jember, Telp (0331) 337818, 339385 Fax (0331) 337818
Laman : lp2m.unej.ac.id - Email : ijinpenelitian@gmail.com

Nomor : 04732 /DST/UN25.C1/LT/2026
Perihal : Permohonan Ijin Penelitian Mahasiswa

04 Juni 2026

Yth. Dekan
Fakultas Farmasi
Universitas Jember
Di
Jember

Memperhatikan surat dari Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Jember nomor 3362/DST/UN25.B14/I.T/2026 tanggal 02 Juni 2026 perihal Permohonan Ijin Melaksanakan Penelitian,

Nama : Candy Noveria Putri
NIM : 222310101160
Fakultas : Keperawatan
Program Studi : Ilmu Keperawatan
Alamat : Jl. Raya Pakisan Desa Bataan, RT.14/RW.04, Tenggarang-Bondowoso
Judul Penelitian : "Hubungan antara Kecemasan dengan Emotional Eating pada Mahasiswa Fakultas Farmasi Universitas Jember"
Lokasi Penelitian: Fakultas Farmasi-Universitas Jember
Pelaksanaan : Bulan Juni-Juli 2026

maka kami mohon dengan hormat bantuan Saudara untuk memberikan ijin kepada mahasiswa yang bersangkutan untuk melaksanakan kegiatan penelitian sesuai dengan judul tersebut diatas.

Demikian atas perhatian dan perkenannya disampaikan terima kasih.

n. Kepala
Sekretaris II,

Juwita, S.Kom., M.MT.
NIP. 198110202014042001

Tembusan Yth.
1. Dekan FKEP Universitas Jember;
2. Mahasiswa ybs;
3. Arsip.



Lampiran 11. Surat Perizinan Melakukan Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI,
SAINS, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS JEMBER
FAKULTAS FARMASI
Jalan Kalimantan No. 37, Kampus Bumi Tegal Boto, Jember 68121
Telepon : 0331-324736 Fax: 0331-324736
Laman : www.farmasi.unej.ac.id

Nomor : 2707/DST/UN25.B13/TU.01.AK/2026
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

9 Juni 2026

Yth. Kepala Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat
Universitas Jember

Menindaklanjuti surat a.n. Kepala, Sekretaris II, Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Jember Nomor: 04732/DST/UN25.C1/LT/2025 tanggal 4 Juni 2026 perihal permohonan izin penelitian mahasiswa tersebut di bawah ini :

Nama : Candy Noveria Putri
NIM : 222310101160
Fakultas : Keperawatan Universitas Jember
Judul/Tema : Hubungan antara Kecemasan dengan Emotional Eating pada Mahasiswa Fakultas Farmasi Universitas Jember.

bersama ini dengan hormat kami sampaikan bahwa permohonan Saudara untuk penelitian di Fakultas Farmasi yang pelaksanaannya Bulan Juni - Juli 2026 kami izinkan dengan syarat mematuhi peraturan yang berlaku di Fakultas Farmasi Universitas Jember.

Demikian pemberitahuan kami, atas perhatiannya kami sampaikan terima kasih.



Prof. Apt. Ari Satia Nugraha, S.F., GDipSc., MSc-res., PhD
NIP. 197807212003121001

./data pagu/ruut

Lampiran 12. Surat Keterangan Selesai Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS JEMBER
FAKULTAS KEPERAWATAN

Alamat : Jl. Kalimantan 37 Telp./ Fax. (0331) 323450 Jember

SURAT PERNYATAAN SELESAI MELAKSANAKAN PENELITIAN

Yth. Kabag. Umum
u.p. Koordinator Pendidikan
Fak. Keperawatan Universitas Jember

Dengan ini, saya mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Jember:

Nama : Candy Noveria Putri

N I M 222310101160

Judul Tugas Akhir : Hubungan antara Kecemasan dengan *Emotional Eating* pada Mahasiswa
Fakultas Farmasi Universitas Jember

Dengan ini saya menyatakan bahwa penelitian tugas akhir dengan judul "Hubungan antara
Kecemasan dengan *Emotional Eating* pada Mahasiswa Fakultas Farmasi Universitas Jember"
telah selesai dilaksanakan di Fakultas Farmasi Universitas Jember

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan untuk dipergunakan
sebagaimana mestinya

Menyetujui,
Dosen Pembimbing Utama,


Dr. Ns. Emi Wuri Wuryaningsih, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.J
NIP.198505112008122005

Jember, 06 Juli 2026
Mahasiswa,


Candy Noveria Putri
NIM.222310101160

Lampiran 13. Dokumentasi Penelitian



Lampiran 14. Hasil SPSS

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Usia	,209	261	,000	,890	261	,000
KECEMASAN/GAD	,096	261	,000	,981	261	,001
HASILDEBQ	,065	261	,010	,977	261	,000

Usia

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 20	51	19,5	19,5	19,5
21	79	30,3	30,3	49,8
22	92	35,2	35,2	85,1
23	37	14,2	14,2	99,2
24	2	,8	,8	100,0
Total	261	100,0	100,0	

Jenis Kelamin

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Laki laki	66	25,3	25,3	25,3
Perempuan	195	74,7	74,7	100,0
Total	261	100,0	100,0	

Semester

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	4	77	29,5	29,5	29,5
	6	144	55,2	55,2	84,7
	8	40	15,3	15,3	100,0
	Total	261	100,0	100,0	

Angkatan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2022	40	15,3	15,3	15,3
	2023	144	55,2	55,2	70,5
	2024	77	29,5	29,5	100,0
	Total	261	100,0	100,0	

Tempat Tinggal

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kos/Kontrakan/Asrama	206	78,9	78,9	78,9
	Tinggal di Rumah	55	21,1	21,1	100,0
	Total	261	100,0	100,0	

Uang Saku

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	≤ Rp2.000.000	181	69,3	69,3	69,3
	> Rp2.000.000	80	30,7	30,7	100,0
	Total	261	100,0	100,0	

Organisasi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak ikut organisasi	27	10,3	10,3	10,3
	Ikut organisasi	234	89,7	89,7	100,0
	Total	261	100,0	100,0	

GAD

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	tidak cemas	1	,4	,4	,4
	cemas ringan	48	18,4	18,4	18,8
	cemas sedang	139	53,3	53,3	72,0
	cemas berat	73	28,0	28,0	100,0
	Total	261	100,0	100,0	

	N	Mode	Minimum	Maximum
HASILDEBQ	261	30	13	65
Valid N (listwise)	261			

Correlations

			HASILDEBQ	KECEMASAN GAD
Spearman's rho	HASILDEBQ	Correlation Coefficient	1,000	,208**
		Sig. (2-tailed)	.	,001
		N	261	261
	GAD	Correlation Coefficient	,208**	1,000
		Sig. (2-tailed)	,001	.
		N	261	261

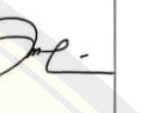
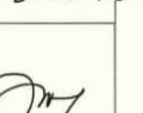
Lampiran 15. Lembar Bimbingan

LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI
PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS JEMBER

Nama Mahasiswa : Candy Noveria Putri
 NIM : 222310101160
 Dosen Pembimbing Utama : Ns. Emi Wuri Wuryaningsih, S.Kep., M.Kep., Sp. Kep. J

Hari / Tanggal	Aktivitas	Saran Pembimbing	Paraf
09/10/2025	Bab 1 1/2 3	perbaiki bab 1 sesuai catatan p1 proposal.	
15/10/2025	Bab 1	survei literatur beladung msks / p100. - E p100 mhs farmasi?? =	
06/02/2026	Bab 2	apertanin sulun. tata tulis bahasa + referensi x alat ukur / instrumen + PPDG / OSCU - & awitap	
10/02/2026	Bab 1, 2, 3	1 minggu 4/ perbaiki penulisan literatur - nursing research.	
26/02/2026	Bab 1, 2, 3	perbaiki urutan msks BAB 7 - perbaiki paragraf konsep - pastikan uji statistik tepat - penulisan secara ilmiah	

Hari / Tanggal	Aktivitas	Saran Pembimbing	Paraf
SENIN, 09/03 2026.	Revisi 1 s.d 3.	- pelajari artikel riset (Anxiety/EE/stress) yg menggunakan kerangka konsep SCToy. - titulasi sampel & telenyap; - kuesioner sosiodemografi mahasiswa. - pelajari analisis uni/ bi u/ kategorikal ordinal nomoth.	
		- Siapkan form pengisian Audi pendahuluan menggunakan LR - C;	
Setoran Rabu 10/03/2026	Revisi 1 s.d 3	- Sero demografi & kuantitas & beberapa artikel serupa, (International Journal). - form u/ selesai pendahuluan dan 3R - ace skripsi.	
			

Hari / Tanggal	Aktivitas	Saran Pembimbing	Paraf
26/06 2026	Revisi Bab 1-4.	- r. samudra & k. d. h. asan proposisi # lagi, sesuai 73 subal silabus, anore - r. p. m. e. r. a. n. b. y. p. a. n. e. f s. k. t. i. d. u. l. i. n.	
		- 6. Analisis - data: - %. - r. a. m. e. r. i. k. a. d. u. n. g. p. i. k. t. u. r. i. - r. a. m. e. r. i. k. a. d. u. n. g. p. i. k. t. u. r. i. - r. a. m. e. r. i. k. a. d. u. n. g. p. i. k. t. u. r. i. - r. a. m. e. r. i. k. a. d. u. n. g. p. i. k. t. u. r. i.	
06/07 2026	Pembinaan Bab 3-4 & 5	Bab 3/ analisis univariat data -> sebaran yg stabil Bab 4/ perbaiki penggunaan data t. u. / u. n. i. t. a. , u. n. g. s. a. h. u. , jumlah organisasi yg aktif	
	Bab 5	Simpulan sebaran 2 tur. k. l. i. n. g. s. ketertarikan peneliti - r. a. m. e. r. i. k. a. d. u. n. g. p. i. k. t. u. r. i. s. e. l. a. m. a. u. t.	
08/09 2026	Bab 4 & 5	kategori yang sama di perbaiki	
09/09 2026	Bab 4 & 5	ada semesta	