

KESULITAN REGULASI EMOSI SEBAGAI MEDIATOR STRES DENGAN *EMOTIONAL EATING* PADA PEREMPUAN DEWASA

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat memperoleh Gelar Sarjana dalam
Bidang Psikologi



Oleh

AZZAHRA KAMILA PUTRI

41183507220018

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK

UNIVERSITAS ISLAM 45 BEKASI

2026

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Kesulitan Regulasi Emosi sebagai Mediator Stres dengan
Emotional Eating pada Perempuan Dewasa
Penyusun : Azzahra Kamila Putri
NPM : 41183507220018

Bekasi, 1 Juli 2026

Menyetujui:

Pembimbing



Dr. Siti Nurhidayah, S.Psi., M.Si., Psikolog

Mengetahui:

Ketua Program Studi,


Novita Dian Iva Prestiana, S.Psi., M.Psi., Psikolog

HALAMAN PENGESAHAN

Kesulitan Regulasi Emosi sebagai Mediator Stres dengan *Emotional Eating* pada
Perempuan Dewasa

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Azzahra Kamila Putri

41183507220018

Telah diujikan dihadapan Dewan Penguji
pada tanggal: 1 Juli 2026
dan telah dinyatakan Lulus/disahkan
di Universitas Islam 45 Bekasi
pada tanggal: 1 Juli 2026



Dewan Penguji:

Ketua	: Dr. Siti Nurhidayah, S.Psi., M.Si., Psikolog	()
Sekretaris	: Ratna Duhita Pramintari, S.K.M., M.Si.	()
Anggota	: 1. Alfiana Indah Muslimah, S.Psi., M.Psi., Psikolog	()
	: 2. Magdalena Hanoum, S.Psi., M.Psi., Psikolog	()

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Azzahra Kamila Putri

NPM : 41183507220018

Judul Skripsi : Kesulitan Regulasi Emosi sebagai Mediator Stres dengan
Emotional Eating pada Perempuan Dewasa Awal



Menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, skripsi ini, adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik (sarjana, magister, dan atau pustaka), baik di Universitas Islam 45 Bekasi maupun di perguruan tinggi lain.
2. Karya tulis ini adalah murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, yang dibimbing oleh Dosen Pembimbing Skripsi yang ditentukan atau dosen lain yang kompeten.
3. Karya tulis ini terbebas dari:
 - a. Fabrikasi, yaitu membuat data yang tidak ada menjadi seolah-olah ada (pemalsuan hasil penelitian) yaitu mengarang, mencatat dan atau mengumumkan hasil penelitian tanpa pembuktian telah melakukan proses penelitian;
 - b. Falsifikasi, yaitu pengubahan data dengan maksud agar sesuai yang dikehendaki (pemalsuan data penelitian) yaitu memanipulasi bahan penelitian, peralatan atau proses, mengubah atau tidak mencantumkan data atau hasil sedemikian rupa, sehingga penelitian itu tidak disajikan secara akurat dalam catatan penelitian;
 - c. Plagiarism, yaitu pencurian gagasan, pemikiran, proses, objek dan hasil penelitian, baik dalam bentuk data atau kata-kata, termasuk bahan yang diperoleh melalui penelitian terbatas (bersifat rahasia) usulan rencana penelitian, dan atau naskah orang lain tanpa menyatakan penghargaan.
4. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah dirulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
5. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaraan dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang diperoleh karena karya ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Islam 45 Bekasi.

Bekasi, 1 Juli 2026

Yang membuat pernyataan



ESULITAN REGULASI EMOSI SEBAGAI MEDIATOR STRES DENGAN *EMOTIONAL EATING* PADA PEREMPUAN DEWASA

Azzahra kamila Putri (azzahrakamilap@gmail.com)

Siti Nurhidayah (sitinurhidayah.giga@gmail.com)

Universitas Islam 45

ABSTRACT

Emotional eating is the tendency to eat in response to negative emotions rather than physiological hunger. Stress is associated with emotional eating, and this relationship may occur through difficulties in emotion regulation. This study aimed to examine the mediating role of emotion regulation difficulties in the relationship between stress and emotional eating among young adult women in Bekasi.

This quantitative correlational study involved 300 young adult women in Bekasi. Data were analyzed using correlation, regression, path analysis, and mediation testing.

The results showed significant positive relationships between stress and emotional eating ($r = 0.327$; $p = 0.000$), stress and emotion regulation difficulties ($r = 0.366$; $p = 0.000$), and emotion regulation difficulties and emotional eating ($r = 0.758$; $p = 0.000$). Mediation analysis indicated a significant indirect effect of stress on emotional eating through emotion regulation difficulties (effect = 0.763; BootLLCI = 0.556; BootULCI = 0.971). These findings indicate that emotion regulation difficulties mediate the relationship between stress and emotional eating.

Keywords: emotional eating, stress, emotion regulation difficulties.

ABSTRAK

Emotional eating merupakan kecenderungan makan sebagai respons terhadap emosi negatif, bukan karena rasa lapar fisiologis. Stres berhubungan dengan emotional eating dan hubungan tersebut diduga terjadi melalui kesulitan regulasi emosi. Penelitian ini bertujuan menguji peran kesulitan regulasi emosi sebagai mediator dalam hubungan antara stres dan emotional eating pada perempuan dewasa awal di wilayah Bekasi.

Penelitian kuantitatif korelasional ini melibatkan 300 perempuan dewasa awal di wilayah Bekasi. Data dianalisis menggunakan korelasi, regresi, analisis jalur, dan uji mediasi.

Hasil penelitian menunjukkan hubungan positif dan signifikan antara stres dan emotional eating ($r = 0,327$; $p = 0,000$), stres dan kesulitan regulasi emosi ($r = 0,366$; $p = 0,000$), serta kesulitan regulasi emosi dan emotional eating ($r = 0,758$; $p = 0,000$). Uji mediasi menunjukkan pengaruh tidak langsung stres terhadap emotional eating melalui kesulitan regulasi emosi signifikan (effect = 0,763; BootLLCI = 0,556; BootULCI = 0,971). Hasil ini menunjukkan bahwa kesulitan regulasi emosi memediasi hubungan antara stres dan emotional eating.

Kata kunci: emotional eating, stres, dan kesulitan regulasi emosi.

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh.

Alhamdulillah rabbil 'alamin, puji syukur ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat, karunia, serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Stres dengan *Emotional Eating* yang Dimediasi oleh Kesulitan Regulasi Emosi pada Dewasa Awal di Kota Bekasi” sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi pada Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Islam 45 Bekasi. Proses penyusunan skripsi ini memberikan banyak pengalaman, pengetahuan, serta pembelajaran yang berharga bagi penulis. Berbagai tantangan yang dihadapi selama proses penelitian dapat dilalui dengan baik berkat bantuan, dukungan, dan doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Allah SWT yang telah memberikan rahmat, kesehatan, kemudahan, dan kekuatan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Dr. Siti Nurhidayah, S.Psi., M.Si., Psikolog selaku dosen pembimbing skripsi sekaligus dosen pembimbing akademik yang telah memberikan bimbingan, arahan, ilmu, motivasi, serta masukan yang sangat berarti selama proses perkuliahan dan penyusunan skripsi.
3. Bapak/Ibu Dewan Penguji yang telah memberikan kritik, saran, dan masukan yang membangun untuk penyempurnaan skripsi ini.
4. Ibu Novita Dian Iva Prestiana, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Islam 45 Bekasi, serta seluruh dosen dan tenaga kependidikan yang telah memberikan ilmu, bantuan, dan pelayanan selama penulis menempuh pendidikan.
5. Seluruh dosen Program Studi Psikologi Universitas Islam 45 Bekasi yang tidak dapat disebutkan satu per satu, yang telah memberikan ilmu, wawasan, dan pengalaman berharga kepada penulis selama menempuh pendidikan.

6. Kedua orang tua serta seluruh keluarga yang senantiasa memberikan doa, dukungan, motivasi, dan kasih sayang kepada penulis.
7. Diri penulis sendiri yang telah berusaha, bertahan, dan menyelesaikan seluruh proses perkuliahan serta penyusunan skripsi hingga tahap akhir.
8. Seluruh partisipan penelitian yang telah bersedia meluangkan waktu dan memberikan data yang diperlukan sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.
9. Seluruh teman-teman yang telah memberikan bantuan, semangat, dukungan, serta menemani penulis selama proses perkuliahan dan penyusunan skripsi.
10. Pemerintah Kabupaten Bekasi yang telah memberikan bantuan beasiswa pendidikan sehingga penulis dapat menempuh pendidikan di Universitas Islam 45 Bekasi.

Bekasi, 13 Juni 2026

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN.....	
HALAMAN PENGESAHAN.....	
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	
KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	9
C. Tujuan Penelitian	10
D. Manfaat Penelitian	10
1. Manfaat Teoritis	10
2. Manfaat Praktis	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	12
A. Kajian Pustaka.....	12
1. <i>Emotional Eating</i>	12
a. Definisi Kesulitan Regulasi Emosi.....	12
b. Aspek Kesulitan Regulasi Emosi	13
c. Faktor yang Mempengaruhi Kesulitan Regulasi Emosi	14
2. Kesulitan Regulasi Emosi	16
a. Definisi Kesulitan Regulasi Emosi.....	16
b. Aspek Kesulitan Regulasi Emosi	17
c. Faktor Kesulitan Regulasi Emosi	18
3. Stres.....	20
a. Definisi Stres	20
b. Aspek Stres.....	21
c. Faktor Stres	22
B. Kerangka Berpikir.....	24
C. Hipotesis.....	27
D. Orisinalitas dan Perbedaan dengan Penelitian Sebelumnya	28
BAB III METODE PENELITIAN	32

A. Desain Penelitian.....	32
B. Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel.....	32
1. Identifikasi Variabel.....	32
2. Definisi Konseptual.....	33
a. Stres.....	33
b. Kesulitan Regulasi Emosi	33
c. <i>Emotional Eating</i>	34
2. Definisi Operasional	34
a. Stres.....	34
b. Kesulitan Regulasi Emosi	34
c. <i>Emotional Eating</i>	34
C. Subjek, Tempat, & Waktu Penelitian.....	35
1. Subjek Penelitian.....	35
2. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel	36
3. Tempat dan Waktu Penelitian	38
D. Teknik Pengumpulan Data.....	39
1. Wawancara.....	39
2. Skala Psikologi.....	40
a. Informasi mengenai skala psikologi yang digunakan	42
b. <i>Blue print</i> skala psikologi.....	43
c. Kualitas skala	47
E. Teknik Analisis Data.....	61
1. Teknik Deskriptif	61
2. Teknik pengujian asumsi	62
a. Uji normalitas.....	62
b. Uji linearitas	64
3. Teknik pengujian hipotesis.....	65
a. Uji Korelasi	65
b. Uji Regresi	66
c. Uji Mediasi.....	67
F. Etika Penelitian	68
1. Partisipasi penelitian	68
2. Prosedur penelitian.....	68

3. Keamanan dan kerahasiaan data	69
G. Resiko, efek samping penelitian, dan penanganannya	70
H. Manfaat bagi penelitian bagi subjek	70
BAB IV	71
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	71
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	71
1. Kota Bekasi	71
2. Kabupaten Bekasi	72
B. Deskripsi Demografis Subjek Penelitian.....	72
1. Jenis Kelamin.....	73
2. Usia	74
3. Domisili.....	75
4. Pendidikan.....	76
C. Deskripsi Variabel Penelitian.....	78
D. Hasil Penelitian	79
1. Hasil Uji Korelasi.....	80
2. Hasil Uji Regresi	81
3. Hasil Uji Mediasi	83
E. Diskusi.....	83
F. Keterbatasan Penelitian	89
BAB V.....	91
PENUTUP	91
A. Simpulan	91
B. Saran.....	91
DAFTAR PUSTAKA	93

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Orisinalitas Penelitian	28
Tabel 2. Tempat dan Waktu Penelitian	38
Tabel 3. Pilihan Respons Skala Likert pada Setiap Variabel	41
Tabel 4. Blue Print Skala Stres.....	44
Tabel 5. Blue Print Skala Kesulitan Regulasi Emosi	45
Tabel 6. Blue Print Skala Emotional Eating.....	47
Tabel 7. Hasil Expert Judgement Skala Stres.....	49
Tabel 8. Hasil Expert Judgement Skala Kesulitan Regulasi Emosi	49
Tabel 9. Hasil Expert Judgement Skala Emotional Eating	49
Tabel 10. Nilai diskriminasi aitem	50
Tabel 11. Hasil diskriminasi aitem skala stres	51
Tabel 12. Hasil diskriminasi aitem skala Kesulitan Regulasi Emosi	51
Tabel 13. Hasil diskriminasi aitem skala Emotional Eating.....	53
Tabel 14. Hasil analisis validitas konstruk skala stres	55
Tabel 15. Hasil validitas konstruk skala Kesulitan Regulasi Emosi	56
Tabel 16. Hasil analisis validitas konstruk skala Emotional Eating.....	57
Tabel 17. Kategori koefisien reliabilitas Cronbach Alpha	59
Tabel 18. Hasil uji reliabilitas	59
Tabel 19. Norma kategorisasi.....	61
Tabel 20. Kategorisasi Variabel Penelitian	61
Tabel 21. Asumsi normalitas.....	63
Tabel 22. Asumsi linearitas.....	64
Tabel 23. Interpretasi koefisien korelasi	66
Tabel 24. Hipotesis Korelasi	66
Tabel 25. Deskripsi Demografis Jenis Kelamin Subjek Penelitian.....	73
Tabel 26. Deskripsi Demografis Usia Subjek Penelitian	74
Tabel 27. Uji means usia	75
Tabel 28. Deskripsi Demografis Domisili Subjek Penelitian.....	76
Tabel 29. uji means domisili	76
Tabel 30. Deskripsi Demografis Pendidikan Subjek Penelitian.....	77
Tabel 31. Uji means pendidikan.....	77
Tabel 32. Deskripsi penelitian.....	78
Tabel 33. Hasil uji korelasi Pearson's Product Moment.....	79
Tabel 34. Hasil regresi sederhana	80
Tabel 35. Hasil regresi berganda.....	80
Tabel 36. Hasil uji Total Effect menggunakan PROCESS Macro Model 4	81
Tabel 37. Hasil uji Direct Effect menggunakan PROCESS Macro Model 4.....	82
Tabel 38. Hasil uji Indirect Effect menggunakan PROCESS Macro Model 4.....	82

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Berpikir	26
-----------------------------------	----

Turnitin 3.docx

ORIGINALITY REPORT

18%

SIMILARITY INDEX

PRIMARY SOURCES

1	repository.usd.ac.id Internet	147 words — 1%
2	ejournal.unesa.ac.id Internet	119 words — 1%
3	repository.unissula.ac.id Internet	117 words — 1%
4	eprints.uny.ac.id Internet	108 words — 1%
5	repository.ub.ac.id Internet	98 words — < 1%
6	jurnal.untag-sby.ac.id Internet	77 words — < 1%
7	Anggi Silvia Ningsih, Ifdil Ifdil, Annisaislami Khairati. "Gambaran emotional eating pada remaja Indonesia: studi cross-sectional berdasarkan karakteristik demografis", Journal of Counseling, Education and Society, 2026 Crossref	71 words — < 1%
8	text-id.123dok.com Internet	70 words — < 1%