

SKRIPSI

**PENGARUH DUKUNGAN KELUARGA TERHADAP
EMOTIONAL EATING: PERAN STRES SEBAGAI VARIABEL
MEDIASI**



Intelligentia - Dignitas

FATIAH FATHINAH ANGJANINA

1504621043

PROGRAM STUDI

PENDIDIKAN KESEJAHTERAAN KELUARGA

FAKULTAS TEKNIK

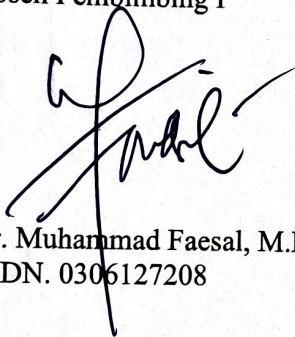
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2025

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Judul : Pengaruh Dukungan Keluarga terhadap *Emotional Eating*: Peran Stres
Sebagai Variabel Mediasi
Penyusun : Fatihah Fathinah Angjanina
NIM : 1504621043

Dosen Pembimbing I



Dr. Muhammad Faesal, M.H., M.Pd.
NIDN. 0306127208

Dosen Pembimbing II



Reno Irwanto, S.TP., M.Si.
NIP. 199009122024061001

Mengetahui,

Koordinator Program Studi
Pendidikan Kesejahteraan Keluarga



Elmanora, S.St., M.Si.
NIP. 199003082019032019

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

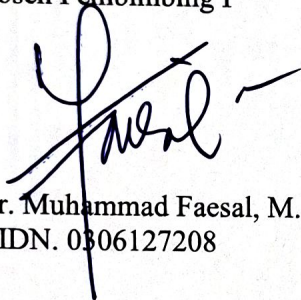
Judul : Pengaruh Dukungan Keluarga terhadap *Emotional Eating*: Peran Stres
Sebagai Variabel Mediasi

Penyusun : Fatihah Fathinah Angjanina

NIM : 1504621043

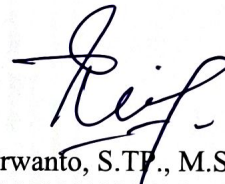
Disetujui oleh:

Dosen Pembimbing I



Dr. Muhammad Faesal, M.H., M.Pd.
NIDN. 0306127208

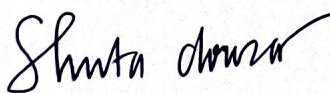
Dosen Pembimbing II



Reno Irwanto, S.TP., M.Si.
NIP. 199009122024061001

Pengesahan Panitia Ujian Skripsi

Ketua Penguji



Dr. Shinta Doriza, M.Pd., M.S.E
NIP. 197511152006042001

Anggota Penguji I



Mulyati, S.Pd., M.Si.
NIP. 197312242024212006

Anggota Penguji II



Riswano, M.Pd.
NIP. 199602102025061003

Mengetahui,

Koordinator Program Studi
Pendidikan Kesejahteraan Keluarga



Elmanora, S.Si., M.Si.
NIP. 199003082019032019

LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini merupakan karya asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di Perguruan Tinggi lain.
2. Skripsi ini belum dipublikasikan, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar Pustaka.
3. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 4 Agustus 2025

Yang membuat pernyataan,



Fatihah Fathinah Angjanina

1504621043

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT. yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan proposal skripsi ini dengan lancar dan tepat pada waktunya. Penulisan proposal ini diajukan untuk memenuhi salah satu syarat Akademik Program Studi S1 Pendidikan Kesejahteraan Keluarga Universitas Negeri Jakarta. Dalam skripsi ini penulis melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Dukungan Keluarga terhadap *Emotional eating*: Peran Stres Sebagai Variabel Mediasi”.

Dalam penyusunan proposal skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis dengan senang hati menyampaikan rasa terimakasih kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. Komarudin, M.Si., selaku Rektor Universitas Negeri Jakarta.
2. Prof. Dr. Neneng Siti Silfi Ambarwati, S.Si., Apt., M.Si. selaku Dekan Fakultas Teknik Universitas Negeri Jakarta
3. Ibu Elmanora, S.Si., M.Si., selaku koordinator prodi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga yang telah banyak membantu dan mendorong mahasiswa Angkatan 2021 terutama saya, untuk lebih bersemangat mengerjakan skripsi.
4. Bapak Dr. Muhammad Faesal, M.H., M.Pd., selaku dosen pembimbing pertama yang telah memberikan bimbingan, motivasi, dan arahan kepada penulis
5. Bapak Reno Irwanto, S.TP., M.Si., selaku dosen pembimbing kedua yang telah memberikan bimbingan, arahan, bantuan ilmu, informasi, dan motivasi kepada penulis.
6. Pak Bimo Kuncoro Jati, M. Par., selaku dosen validator instrumen penelitian yang telah memberikan arahan dan masukan untuk penyusunan skripsi.
7. Ibu Dr. Shinta Doriza, M.Pd., M.S.E., Ibu Mulyati, S.Pd., M.Si., dan Pak Riswano, M.Pd. selaku dosen penguji pada siding skripsi yang telah memberikan saran dan masukan terkait penulisan skripsi.
8. Jajaran dosen Pendidikan Kesejahteraan Keluarga yang telah membantu penulis selama kegiatan perkuliahan hingga saat ini.
9. Bapak Malik, M.Pd. selaku staff administrasi prodi PKK yang telah banyak membantu dalam surat menyurat dan segala administrasi selama menjalani perkuliahan.
10. Bapak Syofnil Syarief dan Ibu Mutalina Indah tercinta. Terimakasih untuk mama dan papa yang tidak terhitung karna selalu memberikan dukungan, do'a dan motivasi yang tiada hentinya, serta telah membiayai & memfasilitasi penulis selama menunjang perkuliahan.
11. Kakak saya, Salsabilillah Ramadhatima Angjanina yang telah memberikan banyak dukungan berupa asupan untuk menemani mengerjakan skripsi.
12. Kepada Aminudin, ucapan terima kasih yang tak terhitung karna selalu memberikan dukungan, mendengarkan segala keluhan, menyemangati penulis selama penyusunan skripsi, dan selalu mengusahakan untuk hadir ketika penulis

sedang terpuruk. Terima kasih karena sudah siap siaga dan tidak pernah lelah ketika penulis membutuhkan meskipun jauh dari Tangerang.

13. Teman-teman yang selalu mendukung saya dalam keadaan apapun, yaitu Ami Sabrina dan Maryam Nabel. Terima kasih banyak atas segala dukungan, saran, dan masukan, bahkan bantuan ketika penulis terpuruk. Terima kasih juga sudah mau mengusahakan dan saling berdoa agar kita lulus bersama. Terima kasih dengan adanya risol baheuheu, kita semakin dekat satu sama lain.
14. Teman-teman gaperi, yaitu Khansa, Indah, Acha, dan Nanda. Terima kasih banyak sudah menjadi teman dari kecil dan tidak pernah memutuskan untuk asing. Terima kasih telah hadir disaat penulis merasa penat dan selalu ada ketika penulis jenuh selama proses penyusunan skripsi. Semoga akan selalu ada akhir pekan yang seperti itu terus sampai tua nanti.
15. Teman-teman seperjuangan di prodi, khususnya Eka Nur Pebriyanti Muchtar dan Aisya Putri Istiqomah yang menjadi teman satu kelompok terus-menerus selama perkuliahan berlangsung. Terima kasih banyak atas keseruan serta telah menyediakan waktunya untuk memberikan dukungan dan bantuan kepada penulis.
16. Teman-teman penulis saat PKM, yaitu Karin Nur Faizah dan Tasya Aliyah Sagita. Terima kasih banyak sudah memberikan banyak dukungan, mendengarkan keluh kesah, serta memberikan motivasi kepada penulis.
17. Kak Destiana Panca Riani, kakak tingkat yang banyak membantu penulis ketika kebingungan. Terima kasih karena sudah bersedia untuk menjawab kebingungan penulis dari awal penyusunan judul sampai tahap akhir. Bahkan, memberikan dukungan emosional dan do'a kepada penulis. Sukses selalu untuk kak desti.
18. Teman-teman seperjuangan skripsi, yaitu Nada Fatin, Dinda Zhafirah Edrea, Indah Nur Wulan, dan Dian Kurnia. Terima kasih karena sudah berbagi informasi, bertukar pikiran, dan bersedia menjawab ketika penulis dilanda kebingungan. Terima kasih juga karena sudah saling mendukung.
19. Terima kasih banyak untuk Choi Hyunsuk, Park Jihoon, Kanemoto Yoshinori, Kim Junkyu, Yoon Jaehyuk, Hamada Asahi, Kim Doyoung, Park Jeongwoo, Watanabe Haruto, dan So Junghwan yang telah hadir dan menemani selama proses penyusunan skripsi. Terima kasih telah hadir di dunia ini dan penulis sangat bersyukur telah diberikan banyak kesempatan untuk menjadi penggemar. Terima kasih sudah mengukir dan merilis lagu-lagu indah ditengah-tengah penatnya penyusunan skripsi. *Yellow* dan *Saruru* memiliki tempat tersendiri dan sangat membekas di hidup penulis. Terima kasih juga sudah datang ke Jakarta dan bertemu lagi sebelum penulis tempur untuk sidang skripsi. Semoga kalian selalu bersama dan selalu bahagia dimanapun kalian berada.
20. Dan yang terakhir, kepada diri saya sendiri. Terimakasih sudah bertahan sejauh ini dan tetap bertanggung jawab menyelesaikan apa yang telah dimulai. Terimakasih karena terus berusaha dan tidak menyerah, serta senantiasa menikmati setiap proses yang tidak mudah.

Penulis menyadari bahwa proposal ini masih jauh dari kesempurnaan baik dari isi maupun penulisannya. Meski demikian, penulis berharap pengalaman dan wawasan yang diperoleh selama proses penyusunan dapat memberikan nilai tambah serta bermanfaat bagi semua pihak yang memerlukannya.

Jakarta, 4 Agustus 2025

Penulis



Intelligentia - Dignitas

PENGARUH DUKUNGAN KELUARGA TERHADAP *EMOTIONAL EATING*: PERAN STRES SEBAGAI VARIABEL MEDIASI

Fatihah Fathinah Angjanina

**Dosen Pembimbing: Dr. Muhammad Faesal, M.H., M.Pd. dan Reno Irwanto,
S.TP., M.Si.**

ABSTRAK

Emotional eating merupakan kecenderungan perilaku makan sebagai respons individu yang dipicu oleh emosi negatif, seperti stres. Makan berdasarkan emosi ini memiliki maksud untuk mengalihkan perhatian dari emosi negatif yang dirasakan. *Emotional eating* merupakan langkah pertama dalam perkembangan gangguan makan dan kecanduan makan. Salah satu faktor yang diduga dapat menekan kecenderungannya adalah dukungan keluarga. Namun, efektivitas dukungan keluarga tersebut dapat dipengaruhi oleh tingkat stres yang dirasakan oleh individu. Teori *buffering stress* menyatakan dukungan keluarga dapat menjadi faktor pelindung seseorang untuk meredam dampak negatif yang diakibatkan oleh stres. Pada penelitian ini, dampak negatif yang dimaksud adalah perilaku *emotional eating*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dukungan keluarga terhadap *emotional eating* dengan stres sebagai variabel mediasi. Analisis data menggunakan teknik analisis jalur (*Path Analysis*) untuk menguji pengaruh langsung dan tidak langsung antar variabel bebas dan terikat. Responden terdiri dari 98 individu berusia 18-25 tahun yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Hasil menunjukkan bahwa dukungan keluarga berpengaruh terhadap stres dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Stres berpengaruh terhadap *emotional eating* dengan nilai signifikansi $0,024 < 0,05$. Dukungan keluarga terhadap *emotional eating* secara langsung memiliki nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, artinya berpengaruh signifikan. Sedangkan, tidak terdapat pengaruh tidak langsung dukungan keluarga terhadap *emotional eating* melalui stres, dengan nilai pengaruh tidak langsung sebesar $-0,086$. Dengan ini nilai pengaruh tidak langsung lebih kecil daripada pengaruh langsung $-0,086 < -0,418$. Pengaruh tidak langsung tidak ditemukan karena dukungan keluarga bekerja secara langsung dalam memberikan rasa aman dan penerimaan tanpa harus terlebih dahulu menurunkan tingkat stres individu. Dukungan keluarga memberikan dampak langsung pada *emotional eating* melalui kehadiran emosional dan pemenuhan kebutuhan psikologis, sehingga peran stres sebagai perantara menjadi tidak signifikan. Temuan ini mengindikasikan bahwa dukungan keluarga memiliki pengaruh langsung dalam menurunkan *emotional eating*, tanpa melibatkan peran stres sebagai perantara.

Kata Kunci: Dewasa Awal, Dukungan Keluarga, *Emotional eating*, Stres, Variabel Mediasi

THE EFFECT OF FAMILY SUPPORT ON EMOTIONAL EATING: THE ROLE OF STRESS AS A MEDIATING VARIABLE

Fatihah Fathinah Angjanina

Dosen Pembimbing: Dr. Muhammad Faesal, M.H., M.Pd. dan Reno Irwanto, S.TP., M.Si.

ABSTRACT

Emotional eating is a tendency to eat in response to negative emotions, such as stress. Eating based on emotions is intended to divert attention from negative emotions. Emotional eating is the first step in the development of eating disorders and food addiction. One factor that is thought to suppress this tendency is family support. However, the effectiveness of family support can be influenced by the level of stress felt by the individual. The stress buffering theory states that family support can act as a protective factor for an individual to mitigate the negative effects caused by stress. In this study, the negative effects referred to are emotional eating behaviors. This study aims to determine the influence of family support on emotional eating with stress as a mediating variable. Data analysis uses path analysis techniques to test the direct and indirect effects between independent and dependent variables. The respondents consisted of 98 individuals aged 18–25 years selected using purposive sampling. The results showed that family support influenced stress with a significance value of $0.000 < 0.05$. Stress influenced emotional eating with a significance value of $0.024 < 0.05$. Family support directly influences emotional eating with a significance value of $0.000 < 0.05$, meaning it has a significant effect. However, there is no indirect influence of family support on emotional eating through stress, with an indirect influence value of -0.086 . Thus, the indirect influence value is smaller than the direct influence value ($-0.086 < -0.418$). The indirect effect was not found because family support works directly in providing a sense of security and acceptance without first reducing the individual's stress level. Family support has a direct impact on emotional eating through emotional presence and the fulfillment of psychological needs, rendering the role of stress as a mediator insignificant. This finding indicates that family support has a direct effect in reducing emotional eating without involving the role of stress as a mediator.

Keywords: *Early Adulthood, Emotional eating, Family Support, Mediating Variable, Stress*

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI	ii
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI.....	iii
KATA PENGANTAR.....	v
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	8
1.3 Batasan Masalah.....	8
1.4 Rumusan Masalah	8
1.5 Kegunaan Penelitian.....	8
1.5.1 Kegunaan Teoritis	8
1.5.2 Kegunaan Praktis	9
BAB II KAJIAN TEORITIK	10
2.1 Deskripsi Konseptual	10
2.1.1 <i>Emotional eating</i>	10
2.1.1.1 Definisi <i>Emotional eating</i>	10
2.1.1.2 Dimensi <i>Emotional eating</i>	11
2.1.1.3 Faktor-Faktor <i>Emotional eating</i>	11
2.1.1.4 Dampak <i>Emotional eating</i>	15
2.1.2 Dukungan Keluarga	16
2.1.2.1 Definisi Dukungan Keluarga	16
2.1.2.2 Dimensi Dukungan Keluarga	17
2.1.2.3 Faktor-Faktor Dukungan Keluarga	19
2.1.3 Stres	21
2.1.3.1 Definisi Stres	21
2.1.3.2 Dimensi Stres.....	22
2.1.3.3 Faktor-Faktor Stres.....	23
2.1.4 Teori Dukungan Sosial dan <i>Buffering Stress</i>	28
2.1.5 Teori <i>Coping Stress</i>	30
2.2 Hasil Penelitian Relevan	33
2.3 Kerangka Teoritik.....	35
2.4 Hipotesis Penelitian.....	37
BAB III METODE PENELITIAN	38
3.1 Tujuan Penelitian.....	38
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian.....	38
3.3 Metode Penelitian	38
3.4 Populasi dan Sampel	39

3.4.1	Populasi.....	39
3.4.2	Sampel	39
3.5	Teknik Pengumpulan Data.....	40
3.5.1	Instrumen <i>Emotional eating</i>	40
3.5.1.1	Definisi Konseptual.....	40
3.5.1.2	Definisi Operasional	40
3.5.1.3	Kisi-Kisi Instrumen	41
3.5.1.4	Jenis Instrumen.....	41
3.5.1.5	Pengujian Validitas dan Perhitungan Reliabilitas	41
3.5.2	Instrumen Dukungan Keluarga	43
3.5.2.1	Definisi Konseptual.....	43
3.5.2.2	Definisi Operasional	43
3.5.2.3	Kisi-Kisi Instrumen	43
3.5.2.4	Jenis Instrumen	44
3.5.2.5	Pengujian Validitas dan Perhitungan Reliabilitas	44
3.5.3	Instrumen Stres.....	45
3.5.3.1	Definisi Konseptual.....	45
3.5.3.2	Definisi Operasional	45
3.5.3.3	Kisi-Kisi Instrumen	46
3.5.3.4	Jenis Instrumen.....	46
3.5.3.5	Pengujian Validitas dan Perhitungan Reliabilitas	46
3.6	Teknik Analisis Data	48
3.6.1	Uji Prasyarat	48
3.6.1.1	Uji Normalitas	48
3.6.1.2	Uji Linearitas	48
3.6.1.3	Uji Heteroskedastisitas.....	48
3.6.1.4	Uji Multikolinearitas	49
3.6.1.5	Uji Autokorelasi	49
3.6.2	Uji Hipotesis.....	50
3.6.2.1	Uji <i>Path Analysis</i> (Regresi Mediasi).....	50
3.6.2.2	Uji F (Simultan).....	52
3.6.2.3	Uji T (Parsial)	52
3.6.2.4	Koefisien Determinasi	52
3.7	Hipotesis Statistika	53
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		54
4.1	Deskripsi Data	54
4.1.1	Karakteristik Responden.....	54
4.1.1.1	Responden Berdasarkan Usia	54
4.1.1.2	Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	55
4.1.1.3	Responden Berdasarkan Tinggi Badan dan Berat Badan	56
4.1.1.4	Responden Berdasarkan Pekerjaan	57
4.1.1.5	Responden Berdasarkan Tinggal Bersama	58
4.1.1.6	Responden Berdasarkan Frekuensi Komunikasi dengan Keluarga ..	59
4.1.2	Deskripsi Data Variabel <i>Emotional eating</i>	59

4.1.2.1	Dimensi Makan sebagai Respons terhadap Emosi yang Kabur (<i>Diffuse Emotions</i>)	59
4.1.2.2	Dimensi Makan sebagai Respons terhadap Emosi yang Jelas (<i>Clearly Labelled Emotions</i>)	62
4.1.3	Deskripsi Data Variabel Dukungan Keluarga	66
4.1.3.1	Dimensi Kognitif	66
4.1.3.2	Dimensi Afeksi	69
4.1.4	Deskripsi Data Variabel Stres	73
4.1.4.1	Dimensi Ketidakberdayaan yang Dirasakan	73
4.1.4.2	Dimensi Efikasi Diri yang Dirasakan	75
4.1.5	Dukungan Keluarga, Stres, dan <i>Emotional eating</i> Berdasarkan <i>Crosstab</i> (Tabulasi Silang)	78
4.2	Pengujian Prasyarat Analisis Data	101
4.2.1	Uji Normalitas	101
4.2.2	Uji Linearitas	103
4.2.3	Uji Multikolinearitas	104
4.2.4	Uji Heterokedastisitas	105
4.2.5	Uji Autokorelasi	106
4.3	Pengujian Hipotesis	107
4.3.1	Pengaruh Dukungan Keluarga terhadap Stres	111
4.3.2	Pengaruh Stres terhadap <i>Emotional eating</i>	112
4.3.3	Pengaruh Dukungan Keluarga terhadap <i>Emotional eating</i>	113
4.3.4	Pengaruh Dukungan Keluarga terhadap <i>Emotional eating</i> melalui Stres sebagai Variabel Mediasi	114
4.4	Pembahasan Hasil Penelitian	115
4.4.1	Pembahasan Dukungan Keluarga dengan Stres	115
4.4.2	Pembahasan Stres dengan <i>Emotional eating</i>	116
4.4.3	Pembahasan Dukungan Keluarga dengan <i>Emotional eating</i>	117
4.4.4	Pembahasan Dukungan Keluarga dengan <i>Emotional eating</i> melalui Stres 119	
4.5	Keterbatasan	120
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN		122
5.1	Simpulan	122
5.2	Implikasi	123
5.3	Saran	123
DAFTAR PUSTAKA		125
LAMPIRAN		133

Intelligentia - Dignitas



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN
TEKNOLOGI UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Fatihah Fathinah Angjanina
NIM : 1504621043
Fakultas/Prodi : Fakultas Teknik / Pendidikan Kesejahteraan Keluarga
Alamat email : fatiahahfathinah915@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Disertasi ☐ Lain-lain

yang berjudul : Pengaruh Dukungan Keluarga terhadap *Emotional Eating*: Peran Stres sebagai Variabel Mediasi

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta izin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 6 Agustus 2025
Penulis,

(Fatihah Fathinah Angjanina)