

**PENGARUH STRES KERJA TERHADAP *EMOTIONAL EATING* PADA
KARYAWAN GENERASI Z DI JABODETABEK**



**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2025**

**PENGARUH STRES KERJA TERHADAP *EMOTIONAL EATING* PADA
KARYAWAN GENERASI Z DI JABODETABEK**



Intelligentia - Dignitas

Oleh:

Ajeng Nurul Shabrina

1801621094

PSIKOLOGI

SKRIPSI

**Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam
Mendapatkan Gelar Sarjana Psikologi**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

2025

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA
SIDANG SKRIPSI**

Pengaruh Stres Kerja terhadap *Emotional Eating* pada Karyawan Generasi Z di
Jabodetabek

Nama Mahasiswa : Ajeng Nurul Shabrina
NIM : 1801621094
Program Studi : Psikologi

Tanggal Ujian: 02 Juli 2025

Pembimbing I



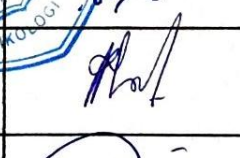
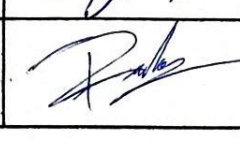
Dr. phil. Zarina Akbar, M.Psi., Psikolog.
NIP. 198304182008122006

Pembimbing II



Vinna Ramadhany Sy, M.Psi., Psikolog.
NIP. 199004222020122012

Panitia Sidang Skripsi

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Gumgum Gumelar Fajar Rakhman, M. Si. (Dekan/Penanggungjawab)		15/7/25
Mira Ariyani, Ph.D (Wakil Dekan/Wakil Penanggungjawab)		21 Juli 2025
Dr. Iriani Indri Hapsari, M.Psi., Psikolog. (Ketua Penguji)		18 Juli 2025
Liza Yudhita Widyastuti, M.Psi., Psikolog. (Dosen Penguji I)		17 Juli 2025
Redo Tridinata Wijaya, M.Psi. (Dosen Penguji II)		16 Juli 2025

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Ajeng Nurul Shabrina

NIM : 1801621094

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul “**Pengaruh Stres Kerja terhadap *Emotional Eating* pada Karyawan Generasi Z di Jabodetabek**” adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Maret sampai dengan bulan Juni 2025.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi/karya inovasi yang pernah dibuat orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang ditimbulkan jika pernyataan saya ini tidak benar.

Bekasi, 27 Juni 2025



Ajeng Nurul Shabrina



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS 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 : Ajeng Nurul Shabrina
NIM : 1801621094
Fakultas/Prodi : Psikologi / Psikologi
Alamat email : ajengns24@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 Stres Kerja terhadap Emotional Eating pada Karyawan Generasi Z
di Jabodetabek

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 ijin 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

Penulis

(Ajeng Nurul Shabrina)
nama dan tanda tangan

LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.”

(Q.S. Ar-Ra’d: 28)



*“It’s not always easy, but that’s life,
be strong ‘cause there are better days ahead.”*

– Mark Lee –

PERSEMBAHAN

Skripsi ini dipersembahkan untuk diri saya sendiri. Untuk diri saya yang pernah ingin menyerah, untuk diri saya yang pernah meragukan diri sendiri, dan untuk diri saya yang tetap memilih bertahan dan terus mencoba. Terima kasih telah berjuang sejauh ini. Terima kasih sudah percaya bahwa diri ini mampu sampai di titik ini.

AJENG NURUL SHABRINA
PENGARUH STRES KERJA TERHADAP *EMOTIONAL EATING* PADA
KARYAWAN GENERASI Z DI JABODETABEK

Skripsi

Jakarta: Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri

Jakarta, 2025

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh stres kerja terhadap *emotional eating* pada karyawan Generasi Z di wilayah Jabodetabek. *Emotional eating* merupakan keinginan untuk makan yang timbul sebagai respons terhadap emosi negatif, bukan karena rasa lapar fisiologis. Sementara itu, stres kerja merupakan kondisi ketika individu merasa tuntutan pekerjaan melebihi sumber daya atau kemampuan yang dimilikinya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*, dengan jumlah partisipan sebanyak 135 karyawan Generasi Z di Jabodetabek. Instrumen yang digunakan adalah *Job Stress Scale (JSS)* untuk mengukur stres kerja dan *Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ)* untuk mengukur *emotional eating*. Data dianalisis menggunakan analisis regresi linear sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif dan signifikan antara stres kerja terhadap *emotional eating* ($p < 0,001$), dengan kontribusi sebesar 14% terhadap *emotional eating* pada karyawan Generasi Z di Jabodetabek. Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi stres kerja yang dirasakan, maka semakin tinggi pula kecenderungan individu untuk *emotional eating*.

Kata kunci: stres kerja, *emotional eating*, generasi Z, karyawan, Jabodetabek

AJENG NURUL SHABRINA
THE EFFECT OF JOB STRESS ON EMOTIONAL EATING AMONG
GENERATION Z EMPLOYEES IN JABODETABEK

Undergraduate Thesis

Jakarta: Mayor of Psychology, Faculty of Psychology, State University of Jakarta,
2025

ABSTRACT

This study aims to examine the effect of job stress on emotional eating among Generation Z employees in the Jabodetabek area. Emotional eating is defined as the desire to eat that arises in response to negative emotions rather than physiological hunger. Meanwhile, job stress refers to a condition in which individuals perceive that job demands exceed the resources or abilities they possess. This research employed a quantitative approach using a survey method. The sampling technique used was purposive sampling, with a total of 135 Generation Z employees in Jabodetabek as participants. The instruments used were the Job Stress Scale (JSS) to measure job stress and the Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ) to measure emotional eating. Data were analyzed using simple linear regression analysis. The results showed a positive and significant effect of job stress on emotional eating ($p < 0.001$), with a contribution of 14% to emotional eating among Generation Z employees in Jabodetabek. Therefore, the findings indicate that the higher the level of job stress experienced, the greater the tendency for individuals to emotional eating.

Keywords: job stress, emotional eating, generation Z, employee, Jabodetabek

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas limpahan rahmat, karunia, dan kemudahan-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Stres Kerja terhadap *Emotional Eating* pada Karyawan Generasi Z di Jabodetabek” sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Negeri Jakarta. Penyusunan skripsi ini tentunya tidak terlepas dari bantuan, dukungan, dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. Gungum Gumelar Fajar Rakhman, M.Si., selaku Dekan Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Jakarta.
2. Ibu Mira Ariyani, Ph.D., selaku Wakil Dekan Bidang Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni; Ibu Dr. Lussy Dwiutami Wahyuni, M.Pd., selaku Wakil Dekan Bidang Sumber Daya dan Keuangan; dan Bapak Herdiyan Maulana, Ph.D., selaku Wakil Dekan Bidang Riset, Sistem Informasi, Inovasi dan Kerja sama.
3. Ibu Irma Rosalinda Lubis, M.Si, Psikolog., selaku Ketua Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
4. Ibu Dr. phill. Zarina Akbar, M.Psi., Psikolog, dan Mba Vinna Ramadhany Sy, M.Psi., Psikolog., selaku dosen pembimbing skripsi 1 dan 2, yang telah memberikan waktu dan tenaganya untuk membimbing dan mengarahkan penulis dengan penuh kesabaran dan ketulusan sejak awal hingga selesainya penulisan skripsi ini.
5. Mba Santi Yudhistira, M.Psi, Psikolog., selaku dosen pembimbing akademik yang telah mendampingi penulis selama masa studi, memberikan bimbingan dan arahan dalam menjalani perkuliahan.
6. Bapak/Ibu dosen, staf administrasi, dan seluruh Civitas Akademika Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
7. Seluruh responden yang telah bersedia menjadi subjek penelitian ini dan memberikan waktu serta data yang dibutuhkan.

8. Kedua orang tua tercinta, atas cinta, doa, dukungan moral dan materiil yang tiada henti. Tanpa kasih sayang dan keikhlasan mereka, penulis tidak akan mampu menyelesaikan studi ini dengan baik.
9. Seluruh anggota keluarga penulis, yang selalu memberikan semangat, dukungan, dan doa dalam setiap proses yang dilalui penulis.
10. Liza, Syifa, Fressika, Tabita, Asma, Nazhifa, Afiqah, dan seluruh Ibu-Ibu Asgar yang telah membersamai penulis dan memberikan dukungan sejak awal perkuliahan hingga saat ini.
11. Alen, Raisah, Luthfia, Ara, Indah, Caca, Aul dan seluruh teman-teman Kelas C yang telah memberikan pengalaman belajar yang luar biasa pada setiap kelasnya sejak semester 4.
12. Abang yang sudah membantu penulis dalam merapikan format penyusunan skripsi ini.
13. Diri penulis sendiri karena sudah berusaha yang terbaik dan berjuang sampai berhasil menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki keterbatasan dan kekurangan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan demi perbaikan ke depannya. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu psikologi.

Bekasi, 26 Juni 2025

Penulis,



Ajeng Nurul Shabrina

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS.....	iv
LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
<i>ABSTRACT</i>	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	8
1.3 Pembatasan Masalah	9
1.4 Rumusan Masalah	9
1.5 Tujuan Penelitian	9
1.6 Manfaat Penelitian	9
1.6.1 Manfaat Teoritis	9
1.6.2 Manfaat Praktis	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	11
2.1 <i>Emotional Eating</i>	11
2.1.1 Definisi <i>Emotional Eating</i>	11
2.1.2 Dimensi <i>Emotional Eating</i>	12
2.1.3 Faktor Penyebab <i>Emotional Eating</i>	13
2.1.3.1 Faktor Psikologis	13
2.1.3.2 Faktor Sosial	13
2.1.4 Dampak <i>Emotional Eating</i>	14

2.2 Stres Kerja.....	15
2.2.1 Definisi Stres Kerja.....	15
2.2.2 Dimensi Stres Kerja	16
2.2.3 Faktor-faktor Penyebab Stres Kerja.....	16
2.2.3.1 Sumber Stres Kerja Organisasional (<i>Situational Stressors</i>)..	16
2.2.3.2 Sumber Stres Kerja Individual (<i>Dispositional Stressors</i>) .	17
2.2.4 Dampak Stres Kerja	18
2.2.4.1 Dampak Fisiologis	18
2.2.4.2 Dampak Psikologis	18
2.2.4.3 Dampak terhadap Perilaku Kerja	18
2.3 Karyawan	18
2.3.1 Definisi Karyawan	18
2.3.2 Jenis-Jenis Status Karyawan.....	19
2.4 Generasi Z.....	19
2.4.1 Definisi Generasi Z	19
2.4.2 Karakteristik Generasi Z.....	20
2.5 Dinamika Antar Variabel.....	22
2.6 Kerangka Konseptual.....	23
2.7 Hipotesis Penelitian.....	24
2.8 Hasil Penelitian yang Relevan	25
BAB III METODE PENELITIAN	28
3.1 Tipe Penelitian	28
3.2 Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian.....	28
3.2.1 Definisi Konseptual	28
3.2.2 Definisi Operasional	29
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian	29
3.3.1 Populasi Penelitian.....	29
3.3.2 Sampel Penelitian.....	29
3.3.3 Teknik Pengambilan Sampel.....	30
3.4 Teknik Pengumpulan Data	31
3.4.1 Teknik Pengambilan Data	31

3.4.2 Instrumen Penelitian	31
3.4.2.1 <i>Dutch Eating Behavior Questionnaire</i> (DEBQ)	31
3.4.2.2 <i>Job Stress Scale</i> (JSS)	36
3.5 Analisis Data	41
3.5.1 Uji Deskriptif	41
3.5.2 Uji Asumsi	41
3.5.3 Uji Korelasi	42
3.5.4 Uji Hipotesis	42
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	43
4.1 Gambaran Partisipan Penelitian	43
4.1.1 Gambaran Partisipan Penelitian Berdasarkan Usia	43
4.1.2 Gambaran Partisipan Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin	44
4.1.3 Gambaran Partisipan Penelitian Berdasarkan Lokasi Perusahaan	45
4.1.4 Gambaran Partisipan Penelitian Berdasarkan Masa Kerja	45
4.1.5 Gambaran Partisipan Penelitian Berdasarkan Tingkat Jabatan	47
4.1.6 Gambaran Partisipan Penelitian Berdasarkan Status Karyawan	48
4.1.7 Gambaran Partisipan Penelitian Berdasarkan Jam Kerja	48
4.1.8 Gambaran Partisipan Penelitian Berdasarkan Sistem Kerja	49
4.1.9 Gambaran Partisipan Penelitian Berdasarkan Sistem <i>Shifting</i>	50
4.1.10 Gambaran Partisipan Penelitian Berdasarkan Pola Makan Tertentu/Diet	50
4.2 Prosedur Penelitian	51
4.2.1 Persiapan Penelitian	51
4.2.2 Pelaksanaan Penelitian	52
4.3 Hasil Analisis Data Penelitian	52
4.3.1 Data Deskriptif <i>Emotional Eating</i>	52
4.3.1.1 Kategorisasi Skor <i>Emotional Eating</i>	53
4.3.2 Data Deskriptif Stres Kerja	54
4.3.2.1 Kategorisasi Skor Stres Kerja	55
4.3.3 Hasil Uji Asumsi	56
4.3.3.1 Uji Normalitas	56
4.3.3.2 Uji Linearitas	57

4.3.4 Hasil Uji Korelasi	57
4.3.5 Hasil Uji Hipotesis.....	58
4.3.6 Hasil Uji Analisis Pendukung	60
4.3.6.1 Uji Beda Pola Makan Tertentu/Diet dengan <i>Emotional Eating</i>	60
4.4 Pembahasan.....	61
4.5 Keterbatasan Penelitian.....	64
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	65
5.1 Kesimpulan	65
5.2 Implikasi.....	65
5.3 Saran dan Rekomendasi	66
5.3.1 Bagi Karyawan Generasi Z.....	66
5.3.2 Bagi Organisasi atau Perusahaan	66
5.3.3 Bagi Praktisi Psikologi.....	66
5.3.4 Bagi Peneliti Selanjutnya.....	67
DAFTAR PUSTAKA.....	68
LAMPIRAN.....	76



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Konseptual.....	24
---	----



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Dimensi Emotional Eating Instrumen DEBQ.....	32
Tabel 3.2 Skala Likert Instrumen DEBQ.....	33
Tabel 3.3 Hasil Uji Daya Diskriminasi Item DEBQ	35
Tabel 3.4 Hasil Uji Reabilitas Instrumen DEBQ.....	36
Tabel 3.5 Dimensi Instrumen Job Stress Scale.....	37
Tabel 3.6 Skala Likert Instrumen Job Stress Scale	37
Tabel 3.7 Hasil Uji Daya Diskriminasi Item Job Stress Scale.....	40
Tabel 3.8 Hasil Uji Daya Diskriminasi Item Job Stress Scale.....	41
Tabel 4.1 Data Demografi Partisipan Berdasarkan Usia	43
Tabel 4.2 Data Demografi Partisipan Berdasarkan Jenis Kelamin.....	44
Tabel 4.3 Data Demografi Partisipan Berdasarkan Lokasi Perusahaan	45
Tabel 4.4 Data Demografi Partisipan Berdasarkan Masa Kerja.....	45
Tabel 4.5 Data Demografi Partisipan Berdasarkan Tingkat Jabatan	47
Tabel 4.6 Data Demografi Partisipan Berdasarkan Status Karyawan	48
Tabel 4.7 Data Demografi Partisipan Berdasarkan Jam Kerja	48
Tabel 4.8 Data Demografi Partisipan Berdasarkan Sistem Kerja.....	49
Tabel 4.9 Data Demografi Partisipan Berdasarkan Sistem Shifting.....	50
Tabel 4.10 Data Demografi Partisipan Berdasarkan Pola Makan Tertentu/Diet ..	50
Tabel 4.11 Data Deskriptif Variabel Emotional Eating	53
Tabel 4.12 Kategorisasi Skor Variabel Emotional Eating	54
Tabel 4.13 Data Deskriptif Variabel Stres Kerja	55
Tabel 4.14 Kategorisasi Skor Variabel Stres Kerja.....	56
Tabel 4.15 Hasil Uji Normalitas	57
Tabel 4.16 Hasil Uji Linearitas.....	57
Tabel 4.17 Hasil Uji Korelasi	58
Tabel 4.18 Persamaan Regresi Linear Sederhana.....	58
Tabel 4.19 Hasil Uji Determinasi	59
Tabel 4.20 Rata-rata Skor Emotional Eating Berdasarkan Pola Makan Tertentu/Diet	60

Tabel 4.21 Hasil Uji Beda Independent Samples T-Test Emotional Eating Berdasarkan Pola Makan Tertentu/Diet	60
---	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Hasil Uji Reabilitas Alat Ukur <i>Job Stress Scale</i>	76
Lampiran 2 Hasil Uji Daya Diskriminasi <i>Item</i> Alat Ukur <i>Job Stress Scale</i>	76
Lampiran 3 Hasil Uji Reliabilitas Alat Ukur <i>Dutch Eating Behaviour Questionnaire</i>	77
Lampiran 4 Hasil Uji Daya Diskriminasi <i>Item</i> Alat Ukur <i>Dutch Eating Behaviour Questionnaire</i>	77
Lampiran 5 Data Demografis Responden Berdasarkan Usia	78
Lampiran 6 Data Demografis Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	78
Lampiran 7 Data Demografis Responden Berdasarkan Lokasi Perusahaan	79
Lampiran 8 Data Demografis Responden Berdasarkan Masa Kerja	80
Lampiran 9 Data Demografis Responden Berdasarkan Tingkat Jabatan	81
Lampiran 10 Data Demografis Responden Berdasarkan Status Karyawan	81
Lampiran 11 Data Demografis Responden Berdasarkan Jam Kerja	81
Lampiran 12 Data Demografis Responden Berdasarkan Sistem Kerja	82
Lampiran 13 Data Demografis Responden Berdasarkan Sistem <i>Shifting</i>	82
Lampiran 14 Data Demografis Responden Berdasarkan Pola Makan Tertentu/Diet	82
Lampiran 15 Data Deskriptif <i>Emotional Eating</i>	83
Lampiran 16 Hasil Kategorisasi <i>Emotional Eating</i>	83
Lampiran 17 Data Deskriptif Stres Kerja	83
Lampiran 18 Hasil Kategorisasi Stres Kerja	84
Lampiran 19 Hasil Uji Normalitas Data Variabel Stres Kerja	84
Lampiran 20 Hasil Uji Normalitas Data Variabel <i>Emotional Eating</i>	84
Lampiran 21 Hasil Uji Linearitas	84
Lampiran 22 Hasil Uji Korelasi	85
Lampiran 23 Hasil Uji Hipotesis	85
Lampiran 24 Hasil Analisis Pendukung	86
Lampiran 25 Contoh Butir Instrumen dalam Kuesioner Penelitian	87
Lampiran 26 Bukti <i>E-mail</i> ke Penulis Instrumen	89

Lampiran 27 Tautan Data Mentah Penelitian.....	90
Lampiran 28 Tabulasi Data Penelitian	91
Lampiran 29 Riwayat Hidup Penulis	93

