

**PENGARUH *NEUROTICISM* TERHADAP *EMOTIONAL EATING* PADA DEWASA
AWAL**



TUGAS AKHIR

Disusun Oleh :

ARYA JAENAL SAPUTRA

46119110149

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MERCU BUANA

JAKARTA

2025

**PENGARUH *NEUROTICISM* TERHADAP *EMOTIONAL EATING* PADA DEWASA
AWAL**



SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Menyelesaikan Program Sarjana (S1)

Pada Program Studi Psikologi

Disusun Oleh :

ARYA JAENAL SAPUTRA

46119110149

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MERCU BUANA

JAKARTA

2025

HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI

Nama : Arya Jaenal Saputra

NIM : 46119110149

Program Studi : Program Studi Psikologi

Judul : “Pengaruh *Neuroticism* Terhadap *Emotional Eating* Pada Dewasa Awal”

Menyatakan bahwa Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan bukan plagiat, serta semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar. Apabila ternyata ditemukan di dalam Skripsi saya terdapat unsur plagiat, maka saya siap mendapatkan sanksi akademis yang berlaku di Universitas Mercu Buana.

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Jakarta, 25 Agustus 2025



METERAI
TEMPEL
B5F68ANX051415371

(Arya Jaenal Saputra)

HALAMAN PENGESAHAN

Laporan Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Arya Jaenal Saputra
NIM : 46119110149
Program Studi : Psikologi
Judul Laporan Skripsi : Pengaruh *Neuroticism* Terhadap *Emotional Eating* Pada Dewasa Awal

Telah berhasil dipertahankan pada sidang di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Strata 1 pada Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

Disahkan oleh:

Pembimbing : Firman Alamsyah Ario Buntaran, S.Psi., M.A. ()
NIDN : 301108105

Ketua Penguji : Ahmad Sabir, M.Phil. ()
NIDN : 304118201

Penguji 1 : Masyhar, MA. ()
NIDN : 317117703

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Jakarta, 25 Agustus 2025

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi


Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D.

Ketua Program Studi Psikologi


Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan kemudahan dan karunia-Nya kepada penulis atas izin-Nya penulis dapat menyelesaikan penyusunan Tugas Akhir yang berjudul “Pengaruh *Neuroticism* Terhadap *Emotional Eating* Pada Dewasa Awal”. Sholawat beserta salam tidak lupa dicurahkan kepada junjungan Nabi Besar Muhammad SAW. Skripsi ini diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi Universitas Mercu Buana. Tugas Akhir Skripsi ini dapat terselesaikan berkat bantuan serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala apresiasi penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. Ir. Andi Adriansyah, M.Eng, selaku Rektor Universitas Mercu Buana
2. Ibu Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana
3. Ibu Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog, selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi
4. Bapak Firman Alamsyah Ario Buntaran, S.Psi., M.A, selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir yang telah memberikan arahan, dukungan serta bimbingan selama proses penyusunan skripsi
5. Segenap Dosen dan Staff Fakultas Psikologi yang telah memberikan ilmu serta mendidik selama perkuliahan di Universitas Mercu Buana
6. Keluarga serta teman-teman yang telah mendukung dan memberikan semangat selama proses penyelesaian tugas akhir.

Semoga Allah SWT senantiasa membalas kebaikan bapak/ibu. Penulis berharap laporan penelitian ini dapat memberikan manfaat dan menambah pengembangan ilmu pengetahuan.

Jakarta, 17 Mei 2025

Arya Jaenal Saputra

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademik Universitas Mercu Buana, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Arya Jaenal Saputra

NIM : 46119110149

Program Studi : Psikologi

Judul Skripsi : Pengaruh *Neuroticism* Terhadap *Emotional Eating* Pada Dewasa Awal

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, dengan ini memberikan izin dan menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Mercu Buana Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul diatas beserta perangkat yang ada (jika diperlukan).

Dengan Hak Bebas Non-Eksklusif ini Universitas Mercu Buana berhak menyimpan, mengahlihmedia format-kan, meneglolah dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyaaan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 25 Agustus 2025

Yang menyatakan,



(Arya Jaenal Saputra)

ABSTRAK

Nama : Arya Jaenal Saputra
NIM : 46119110149
Program Studi : Psikologi
Judul Skripsi : Pengaruh *Neuroticism* Terhadap *Emotional Eating* Pada Dewasa Awal
Pembimbing : Firman Alamsyah Ario Buntaran, S.Psi., M.A

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *neuroticism* terhadap *emotional eating* pada dewasa awal. Sampel penelitian berjumlah 126 orang yang diambil dengan teknik *non-probability sampling*. Kriteria sampel adalah pekerja yang berdomisili di Jakarta dan berusia antara 18-40 tahun. Alat ukur yang digunakan adalah skala *Big Five Inventory-2* (BFI-2) untuk mengukur *neuroticism* (12 item, $\alpha = 0,85$) dan *Emotional Eating Scale* (EES) (25 item, $\alpha = 0,94$). Analisis data menggunakan regresi linier sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *neuroticism* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap *emotional eating* dengan nilai $R^2 = 0,425$ ($p < 0,01$). Hal ini berarti *neuroticism* memberikan kontribusi sebesar 42,5% terhadap *emotional eating*, sementara 57,5% dipengaruhi oleh faktor lain. Simpulan penelitian ini adalah *neuroticism* terbukti mempengaruhi *emotional eating*, namun kontribusinya relatif kecil dibandingkan faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Kata kunci : *neuroticism*, *emotional eating*, dewasa awal

ABSTRACT

Name : Arya Jaenal Saputra
NIM : 46119110149
Study Program : Psikologi
Title Tesis : Pengaruh *Neuroticism* Terhadap *Emotional Eating* Pada Dewasa Awal
Counsellor : Firman Alamsyah Ario Buntaran, S.Psi., M.A

This study aims to determine the effect of neuroticism on emotional eating in early adulthood. The study sample consisted of 126 people taken using a non-probability sampling technique. The sample criteria were workers domiciled in Jakarta and aged between 18-40 years. The measuring instruments used were the Big Five Inventory-2 (BFI-2) scale to measure neuroticism (12 items, $\alpha = 0.85$) and the Emotional Eating Scale (EES) (25 items, $\alpha = 0.94$). Data analysis used simple linear regression. The results showed that neuroticism had a significant influence on emotional eating with an R^2 value of 0.425 ($p < 0.01$). This means that neuroticism contributed 42.5% to emotional eating, while 57.5% was influenced by other factors. The conclusion of this study is that neuroticism has been proven to influence emotional eating, but its contribution is relatively small compared to other factors not examined in this study.

Keywords : *neuroticism, emotional eating, early adulthood*

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Penelitian.....	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	6
1.4.2 Manfaat Praktis	6
BAB II	7
KAJIAN PUSTAKA	7
2.1 <i>Emotional Eating</i>	7
2.1.1 Pengertian <i>Emotional Eating</i>	7
2.1.2 Dimensi <i>Emotional Eating</i>	9

2.1.3	Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Emotional Eating	9
2.1.4	Dampak <i>Emotional Eating</i>	11
2.2	<i>Neuroticism</i>	11
2.2.1	Pengertian <i>Neuroticism</i>	11
2.2.2	Dimensi <i>Neuroticism</i>	12
2.2.3	Faktor yang memperngaruhi <i>Neuroticism</i>	13
2.3	Penelitian Terdahulu	13
2.4	Dinamika Hubungan antara Kepribadian terhadap <i>emotional eating</i> pada Dewasa Awal.....	17
2.5	Kerangka Penelitian	18
2.6	Hipotesis Penelitian.....	19
BAB III.....		20
METODE PENELITIAN.....		20
3.1	Desain Penelitian.....	20
3.2	Definisi Operasional.....	20
3.2.1	<i>Emotional Eating</i>	20
3.2.2	<i>Neuroticism</i>	20
3.3	Populasi dan Sampel.....	21
3.3.1	Populasi.....	21
3.3.2	Sampel.....	21
3.3.3	Metode Pengumpulan Data.....	22
3.4	Instrumen Penelitian	22
3.4.1	Alat Ukur <i>Emotional Eating</i>	22
3.4.2	Alat Ukur <i>Neuroticism</i>	24
3.5	Validitas dan Reliabilitas	26
3.5.1	Uji Validitas	26
3.5.3	Uji Reliabilitas	28

3.6	Analisis Deskriptif.....	29
3.7	Uji Asumsi Klasik	29
3.7.1	Uji Normalitas.....	29
3.7.2	Uji Linearitas	30
3.7.3	Uji Heterosketastitas	30
3.8	Uji Hipotesis	30
3.8.1	Uji Korelasional	30
3.8.2	Uji Regresi Linear Sederhana	30
BAB IV		31
HASIL DAN PEMBAHASAN		31
4.1	Gambaran Umum Subjek	31
4.2	Analisis Deskriptif.....	33
4.3	Uji Asumsi Klasik	35
4.3.1	Uji Normalitas	35
4.3.2	Uji Linearitas.....	37
4.3.3	Uji Heteroskedastisitas	38
4.4	Uji Hipotesis	38
4.4.1	Uji Korelasi Antar Variabel.....	38
4.4.2	Uji Korelasi Antar Dimensi.....	39
4.4.3	Uji Regresi	41
4.5	Pembahasan.....	41
BAB V		44
KESIMPULAN DAN SARAN		44
5.1	Kesimpulan.....	44
5.2	Keterbatasan Penelitian	44
5.3	Saran	44
5.3.1	Saran Teoritis.....	44

5.3.2	Saran Praktis.....	45
DAFTAR PUSTAKA.....		46
LAMPIRAN.....		51



DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Penelitian Terdahulu	13
Tabel 3. 1 Nilai Skor Jawaban <i>Emotional Eating</i>	23
Tabel 3. 2 <i>Blueprint</i> Alat Ukur <i>Emotional Eating</i>	23
Tabel 3. 3 Nilai Skor Jawaban <i>Neuroticism</i>	25
Tabel 3. 4 <i>Blueprint</i> Alat Ukur <i>Neuroticism</i>	25
Tabel 3. 5 Hasil Uji Validitas	26
Tabel 3. 6 Uji Analisis Item <i>Neuroticism</i>	27
Tabel 3. 7 Uji Analisis Item <i>Emotional Eating</i>	28
Tabel 3. 8 Uji Reliabilitas <i>Neuroticism</i>	28
Tabel 3. 9 Uji Reliabilitas <i>Emotional Eating</i>	29
Tabel 4. 1 Jenis Kelamin.....	31
Tabel 4. 2 Data Usia.....	32
Tabel 4. 3 Data Pekerjaan	33
Tabel 4. 4 Analisis Deskriptif	33
Tabel 4. 5 Rumus Kategorisasi	34
Tabel 4. 6 Kategorisasi <i>Neuroticism</i>	34
Tabel 4. 7 Kategorisasi <i>Emotional Eating</i>	35
Tabel 4. 8 Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov	35
Tabel 4. 9 Uji Skewness dan Kurtosis	36
Tabel 4. 10 Uji Linearitas	37
Tabel 4. 11 Uji Korelasi Antar Variabel	39
Tabel 4. 12 Uji Spearman	39
Tabel 4. 13 Uji Korelasi Antar Dimensi	40
Tabel 4. 14 Uji Regresi	41

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Penelitian	18
Gambar 3. 1 Hasil G Power	22
Gambar 4. 1 Scatterplot Uji Heteroskedastisitas	38



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Wawancara Awal	51
Lampiran 2 Data Jenis Kelamin.....	52
Lampiran 3 Data Usia	53
Lampiran 4 Data Pekerjaan.....	54
Lampiran 5 Kategorisasi	54
Lampiran 6 Validitas.....	55
Lampiran 7 Reliabilitas.....	56
Lampiran 8 Uji Normalitas	57
Lampiran 9 Uji Linearitas.....	59
Lampiran 10 Uji Heterosketastisitas	59
Lampiran 11 Uji Hipotesis.....	60
Lampiran 12 Uji Regresi.....	63
Lampiran 13 Kuesioner Penelitian.....	64
Lampiran 14 Alat Ukur <i>Neuroticism</i>	65
Lampiran 15 Alat Ukur <i>Emotional Eating</i>	66

