

**MAKAN KARENA EMOSI: PERAN REGULASI EMOSI DALAM
PERILAKU *EMOTIONAL EATING***

NON-SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana

Psikologi Fakultas Psikologi UBP Karawang



Diajukan oleh :

Nama : Mega Nur Heryadiana Putri

NIM : 21416273201175

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS BUANA PERJUANGAN KARAWANG**

2025

LEMBAR PERSETUJUAN

Nama : Mega Nur Heryadiana Putri
NIM : 21416273201175
Fakultas : Psikologi
Judul Tugas Akhir : Makan Karena Emosi: Peran Regulasi Emosi dalam Perilaku
Emotional Eating

Tanda Persetujuan Tugas Akhir

Pembimbing I,

(Nur Ainy Sadijah, S.Psi., M.Si)

NIDN. 0417027201

Pembimbing II,

(Haryanti Mustika, M.A)

NIDN.

Karawang, 17 Mei 2025

Koordinator Program Studi Psikologi,

(Dr. Linda Mora, M.Psi., Psikolog)

NIDN. 0405038105

LEMBAR PENGESAHAN

Nama : Mega Nur Heryadiana Putri

NIM : 21416273201175 .

Fakultas : Psikologi

Judul Tugas Akhir :

MAKAN KARENA EMOSI: PERAN REGULASI EMOSI DALAM PERILAKU

EMOTIONAL EATING

Dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Tugas akhir

Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang

Pada tanggal: 21 Mei 2025

Dewan Penguji,

Tanda tangan

Penguji I : Dr. Cempaka Putrie Dimala, M.Psi., Psikolog

NIDN. 0413128602

Mengetahui:

Dekan Fakultas Psikologi,

(Dr. Cempaka Putrie Dimala, M.Psi., Psikolog)
NIDN. 0413128602

**LEMBAR PERNYATAAN
TIDAK MENYONTEK ATAU MELAKUKAN TINDAKAN PLAGIAT**

Saya, yang bertanda tangan di bawah ini ,

Nama : Mega Nur Heryadiana Putri
NIM : 21416273201175
Program Studi : Psikologi

dengan ini menyatakan bahwa tugas akhir dengan judul:

**“ MAKAN KARENA EMOSI: PERAN REGULASI EMOSI DALAM
PERILAKU *EMOTIONAL EATING*”**

adalah hasil karya saya dan seluruh ide, pendapat atau materi dari sumber lain telah dikutip dengan cara penulisan referensi yang sesuai.

Pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan jika pernyataan ini tidak sesuai dengan kenyataan, maka saya bersedia menanggung sanksi yang akan dikenakan kepada saya.

Karawang, 21 Mei 2025


Mega Nur Heryadiana Putri

21416273201175

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT karena atas rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan tugas akhir yang berjudul "*Makan Karena Emosi: Peran Regulasi Emosi dalam Perilaku Emotional Eating*" sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Buana Perjuangan Karawang.

Tugas akhir ini tidak akan terselesaikan tanpa bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Dedi Mulyadi, SE., MM. Selaku Rektor Universitas Buana Perjuangan Karawang.
2. Ibu Dr. Cempaka Putrie Dimala, M.Psi., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang yang telah memberikan dukungan dan arahan selama proses studi.
3. Ibu Dr. Linda Mora, M.Psi., Psikolog selaku Koordinator Program Studi Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang.
4. Ibu Nur Ainy Sadijah, S.Psi., M.Si., Selaku Dosen Pembimbing I, yang telah dengan sabar membimbing, memberikan arahan, masukan yang sangat berarti, mencurahkan ilmu sejak pembuatan proposal tugas akhir hingga menjadi tugas akhir yang seutuhnya dan membuat penulis menjadi seorang sarjana psikologi/ilmuwan psikologi.
5. Ibu Haryanti Mustika, M.A. Selaku Dosen Pembimbing II, yang telah memberikan waktu, tenaga, dan perhatian dalam memberikan saran, koreksi, serta dukungan selama proses penyusunan tugas akhir ini, hingga menjadi tugas akhir yang seutuhnya dan membuat penulis menjadi seorang sarjana psikologi/ilmuwan psikologi.
6. Ibu Dr. Lania Muharsih, M.Psi., selaku Dosen Wali yang selalu memberi kritik dan saran yang membangun serta motivasi dan dorongan selama penulis menempuh studi di Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang selama $\pm$ 4 tahun.

7. Ibu Wina Lova Riza, M.Psi., Psikolog selaku Koordinator Rugas Akhir Program Studi Psikologi.
8. Seluruh jajaran Dosen dan Staf Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang.
9. Kedua orang tua penulis yang selalu memberikan doa, dukungan moral dan material, serta semangat yang tiada henti.
10. Orang-orang terdekat penulis, yaitu Kevin Bintang Pratama, Desi Martiya Prihatin, Riska Tri Hartanti, Novia Rahmani Safitri, Khansa Khoirunnisa, serta rekan-rekan lainnya yang tidak dapat disebutkan satu per satu, yang telah memberikan semangat, dukungan, dan kebersamaan yang berarti selama proses penyusunan tugas akhir ini.

Penulis menyadari bahwa tugas akhir ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis terbuka terhadap segala bentuk saran dan kritik yang membangun demi perbaikan di masa mendatang. Segala kekurangan dan kesalahan yang terdapat dalam penulisan ini sepenuhnya menjadi tanggung jawab penulis.

Akhir kata, besar harapan penulis semoga tugas akhir ini dapat memberikan manfaat dan kontribusi bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang Psikologi.

Karawang, 21 Mei 2025

Penulis,



Mega Nur Heryadiana Putri