



**BRPKM**

Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental

<http://e-journal.unair.ac.id/BRPKM>

e-ISSN: 2776-1851



ARTIKEL PENELITIAN

## **Hubungan Antara Stres Kerja dengan *Emotional Eating* pada Wanita Karier**

SHAFINA AYU KARTIKASARI & TRIANA KESUMA DEWI\*

Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

### **ABSTRAK**

*Emotional eating* merupakan permasalahan yang dapat terjadi pada wanita karier. *Emotional eating* sendiri merupakan perilaku makan yang buruk yang berdampak negatif pada kesehatan sehingga sangat penting untuk dipelajari aspek-aspek apa saja yang dapat menyebabkan terjadinya *emotional eating* pada wanita karier. Oleh karena itu, peneliti ingin mengkaji lebih lanjut mengenai perilaku *emotional eating* yang terjadi pada wanita karier di Indonesia. Hipotesis pada penelitian ini adalah untuk menguji apakah terdapat hubungan antara stres kerja dengan *emotional eating* pada wanita karier. Teknik analisis yang digunakan adalah korelasi *Spearman's rho* yang dilakukan dengan *software* program analisis data *Jamovi 2.2.5 for Windows*. Hasil analisis data penelitian diperoleh nilai korelasi antara stres kerja dan *emotional eating* sebesar 0,241 ( $p < 0,016$ ). Terdapat korelasi positif antara stres kerja dengan *emotional eating* pada wanita karier dengan kekuatan korelasi yang lemah. Korelasi positif berarti semakin tinggi tingkat stres kerja, maka terdapat kecenderungan semakin tinggi pula tingkat *emotional eating* seseorang.

**Kata kunci:** *emotional eating, stres kerja, wanita karier*

### **ABSTRACT**

Emotional eating is a problem that can occur in career women. Emotional eating is a poor eating behavior that can have a negative impact on health so it is very important to learn what aspects can cause emotional eating in career women. Therefore, researchers want to further examine the emotional eating behavior that occurs in career women in Indonesia. The hypothesis of this study is to examine whether there is a relationship between job stress and emotional eating in career women. The analysis technique used is Spearman's rho correlation which is carried out with Jamovi 2.2.5 data analysis program software for Windows. The results of the research data analysis obtained a correlation value between job stress and emotional eating of 0.241 ( $p < 0.016$ ). There is a positive correlation between job stress and emotional eating in career women with a weak correlation strength. A positive correlation means that the higher the level of job stress, the higher the level of emotional eating.

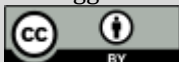
**Keywords:** *emotional eating, job stress, career women*

Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM), tahun, Vol. X(no), pp, doi:

Dikirimkan: Diterima: Diterbitkan

Editor:

\*Alamat korespondensi: Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, Kampus B Universitas Airlangga Jalan Airlangga 4-6 Surabaya 60286. Surel:  [triana.dewi@psikologi.unair.ac.id](mailto: triana.dewi@psikologi.unair.ac.id)



Naskah ini merupakan naskah dengan akses terbuka dibawah ketentuan the Creative Common Attribution License (CC-BY-4.0) (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>), sehingga penggunaan, distribusi, reproduksi dalam media apapun atas artikel ini tidak dibatasi, selama sumber aslinya disitir dengan baik.

## PENDAHULUAN

Saat ini wanita mempunyai kesempatan yang sama dengan pria dalam perihal pekerjaan. Berkembangnya ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK) menuntut individu dalam kemajuan pola pikir serta pengetahuan yang luas. Perubahan pola pikir dan meningkatnya taraf pendidikan wanita menjadi alasan wanita patut diberi kesempatan yang sama (Mayangsari & Amalia, 2018). Jaminan sukses secara finansial serta pengakuan akan kebebasan, mandiri atau *independent* membuat wanita meraih impiannya dengan belajar ke pendidikan yang lebih tinggi, mendapatkan pekerjaan yang bisa dihargai, dan mendapat posisi yang tinggi dalam dunia pekerjaan. Keinginan yang timbul dalam diri wanita untuk bekerja sama dengan laki-laki, yakni untuk memenuhi kebutuhan psikologis, keamanan, sosial, ego, serta kepuasan diri (Akbar, 2017).

Pada umumnya wanita karier lebih banyak menghadapi konflik yang berhubungan dengan peran ganda mereka sebagai ibu sekaligus sebagai pekerja daripada laki-laki (Pratiwi & Betria, 2021). Wanita karier sendiri ialah wanita yang berkecukupan dalam suatu bidang tertentu sesuai dengan keahlian yang dimilikinya sebagai usaha aktualisasi diri untuk memperoleh jabatan yang mapan secara khusus dan mencapai kemajuan, prestasi, kepuasan serta kesejahteraan hidup (Fatakh, 2018). Terlepas dari realitas bahwa mereka lelah bekerja seharian, wanita karier juga akan tetap melaksanakan tugas-tugas keluarga ketika kembali ke rumah. Pada wanita yang sedang bekerja, selain berperan sebagai seorang ibu maupun istri di rumah, ada pula peran yang harus ia emban sebagai seseorang yang menjalani suatu profesi tertentu.

Ketika wanita memutuskan untuk melakukan suatu pekerjaan, mereka akan menjalankan dua peran sekaligus yang tidak jarang menimbulkan konflik peran dalam dirinya. Setiap wanita yang bekerja menginginkan kesuksesan dalam pekerjaan sekaligus kesuksesan dalam berumah tangga. Akan tetapi terasa sulit untuk memberikan perhatian dan waktu secara seimbang untuk kedua hal tersebut. Apabila dalam satu hari seseorang terlalu banyak meluangkan waktu dan perhatiannya untuk pekerjaan, maka waktu dan perhatiannya untuk keluarga akan berkurang. Hal ini mengakibatkan konflik peran ganda yang akhirnya membuat seseorang tidak nyaman dengan kondisi ini. Kondisi ini mampu memicu stres karena tidak optimalnya pengelolaan antara urusan rumah tangga dan pekerjaan. Frone (2015) mengatakan bahwa wanita lebih rentan mengalami depresi dan kecemasan akibat konflik peran ganda. Hal ini berhubungan dengan peran tradisional wanita yang tidak bisa dihindari, yaitu sebagai ibu rumah tangga yang harus mengatur rumah tangga dan membesarkan anak. Greenhaus dan Beutell (1985) juga menyatakan bahwa konflik peran ganda pada wanita disebabkan rasa tanggung jawab yang lebih besar terhadap keluarga yang menempatkan peran ibu sebagai aktor utama perkembangan anak. Triaryati (2003) dalam penelitiannya menemukan bahwa wanita yang bekerja banyak mengalami depresi dan lebih cepat stres dibandingkan pekerja pria, serta sering menjadi korban dalam konflik keluarga (*work-family conflict*). Mengingat perihal ini, dapat dibayangkan bahwa wanita karier betul-betul rentan mengalami ketidakseimbangan antara kehidupan keluarga serta pekerjaan.

Di Indonesia, *Health and Safety Executive* (2022) pada tahun 2018 melaksanakan pengkajian mengenai stres kerja dan mendapati bahwa terjadi 595.000 permasalahan stres dan depresi yang berhubungan

dengan pekerjaan, dengan prevalensi 1.800 per 100.000 pekerja. Permasalahan stres dan depresi yang berhubungan dengan pekerjaan berkontribusi sebanyak 44% dari semua masalah kesehatan terkait pekerjaan. Dalam hal ini, dapat dibayangkan bahwa wanita karier sangat rentan mengalami tekanan mental atau stres. Kemampuan seseorang dalam menghadapi lingkungannya dapat terancam ketika ia berada pada level stres yang sangat besar dan akan mempengaruhi kemampuannya dalam bekerja (Apreviadizy, dkk., 2014).

Menurut penelitian di Finlandia, wanita karier yang bosan dengan pekerjaannya cenderung beralih ke makanan untuk mendapatkan kenyamanan di saat stres. Selain itu, penelitian yang dilaporkan dalam *American Journal of Clinical Nutrition* menemukan bahwa mereka yang melaporkan mengalami stres kerja juga lebih cenderung memiliki kebiasaan *emotional eating* atau makan ketika stres, cemas atau sedih, dibandingkan hanya lapar. Temuan ini didasarkan pada 230 wanita bekerja berusia 30 hingga 55 tahun yang menjadi bagian dari uji klinis yang mengamati perubahan gaya hidup sehat. Pada awal uji coba mereka menyelesaikan survei tentang stres kerja dan *eating habits* (Reuters, 2012). Berbagai permasalahan kerja tersebut dapat menyebabkan dampak negatif yakni memunculkan pertahanan diri pada tubuh seseorang secara otomatis. Pertahanan diri ini seringkali disebut dengan *coping stress mechanism*. *Coping stress mechanism* yang biasanya banyak terjadi adalah *emotional eating*, yakni perilaku makan yang terjadi bukan karena rasa lapar secara alamiah, namun disebabkan oleh tekanan emosi (Trimawati & Wakhid, 2018). Munculnya *emotional eating* yang disebabkan oleh stres yang mengarah pada kecenderungan untuk makan sebagai respons terhadap emosi negatif dengan makan makanan yang disukai dan sebagian besar padat energi, miskin nutrisi dan lezat (Dakanalis, dkk., 2023).

*Emotional eating* dikonseptualisasikan sebagai makan berlebihan sebagai respons terhadap pengalaman negatif di luar emosi atau suasana hati tertentu (Wilson, dkk., 2015). Ketika mengalami *emotional eating*, bukan rasa lapar atau waktu atau kebutuhan sosial yang membuat seseorang makan, melainkan hanya sebatas emosi belaka (Irmawati, dkk., 2023). Ketika mengalami tekanan perilaku makan (*emotional eating*) seseorang cenderung memilih tipe makanan dengan tinggi kalori. *Emotional eating* cenderung tidak menyehatkan karena makanan yang dikonsumsi merupakan makanan-makanan yang seringkali dipilih untuk mengatasi suasana hati yang sedang berantakan atau dikenal juga dengan *comfort food* (Bennett, dkk., 2013). Makanan tersebut antara lain cokelat, *ice cream*, kue, permen dan lain-lain. Makanan dengan sebutan *comfort food* ini pada umumnya tinggi akan kandungan lemak, gula dan garam.

Menurut (Annisa & Zahra, 2021), seseorang yang mengalami *emotional eating* umumnya akan mengonsumsi jenis makanan yang cenderung manis untuk menghilangkan stres. Sejalan dengan (Wiciyuhelma, dkk., 2021), yang menjelaskan bahwa konsumsi makanan atau minuman tinggi gula dapat meningkat ketika seseorang sedang mengalami stres. Hal ini dapat terjadi karena seseorang yang mengalami stres juga dapat mengalami perubahan pola makan. Pola makan tersebut terbentuk sebagai respon emosi negatif yang berasal dari stres sehingga menimbulkan *emotional eating*. Pemicu stres yang paling sering disebutkan terkait dengan lingkungan kerja adalah tuntutan pekerjaan. Emosi negatif yang dirasakan dalam situasi stres di lingkungan kerja cenderung mempengaruhi kebiasaan makan. Mereka yang mencoba untuk “memakan” perasaan negatifnya mendapati bahwa suasana hatinya akan terpengaruh dengan emosi yang terkait dengan kecemasan. Istilah stres kerja sendiri mengacu pada ketidakseimbangan atau ketidaknyamanan yang dialami seorang pekerja karena faktor atau tuntutan yang berkaitan dengan pekerjaan. Ketidakseimbangan ini menghasilkan perubahan pada tubuh yang dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan mental pekerja baik besar maupun kecil. Lingkungan kerja sendiri seringkali dikaitkan dengan emosi seperti kesedihan, kekhawatiran, frustrasi, atau kemarahan

yang dipicu oleh kondisi tertentu dalam konteks pekerjaan. Sumber stres ini dianggap sebagai faktor risiko psikososial subjektif yang dapat menyebabkan stres kerja dan dipahami sebagai faktor risiko psikososial itu sendiri, yang berdampak signifikan terhadap kesehatan pekerja. Dari sudut pandang perilaku, konsekuensi atau dampak penting dari stres kerja, selain mencakup peningkatan jumlah penggunaan tembakau dan alkohol serta perubahan kebiasaan makan, terjadi pula perilaku makan yang buruk (*poorly eating*) yakni salah satunya adalah *emotional eating*. Dalam penelitian yang dilakukan di Abdurrahman (2020) menunjukkan adanya hubungan antara stres dengan *emotional eating*, sebanyak 61,2% yang mengalami stres juga mengalami *emotional eating*. Pada riset yang telah dilakukan peneliti sebelumnya, antara tahun 1993 hingga 2014, prevalensi kelebihan berat badan di kalangan orang dewasa di Indonesia meningkat dua kali lipat dari 17,1% menjadi 33,0%. Hal ini terjadi pada separuh penduduk Indonesia yang tinggal di daerah perkotaan dan tinggal di daerah perkotaan seringkali dikaitkan dengan kemungkinan kelebihan berat badan yang lebih tinggi.

Dalam penelitian sebelumnya, ada banyak bukti yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara stres dengan *emotional eating*. Dari banyak penelitian, ditemukan bahwa banyak peneliti yang menggunakan mahasiswa dan warga sipil seperti pendeta maupun tentara sebagai responden. Meskipun demikian, masih jarang ditemukan penelitian yang secara eksplisit melihat hubungan antara stres kerja dengan *emotional eating* pada kelompok wanita karier. Keberadaan wanita karier yang penuh dengan unsur konflik ganda berpotensi menyebabkan stres yang ditimbulkan oleh faktor pekerjaan. Selain itu, banyaknya penelitian mengenai *emotional eating* yang menggunakan objek remaja atau mahasiswa sehingga kurangnya data mengenai mekanisme biopsikologi wanita karier yang juga mengalami stres tinggi atas aktivitasnya yang juga berdampak terhadap kesehatan fisik. Peneliti hanya menemukan web berita internasional Reuters yang dimiliki oleh Thomson Reuters sebagai data pendukung dengan penelitian yang mengkaji tentang *emotional eating* pada wanita karier yang bosan dan stress akan pekerjaannya (Reuters, 2012). Sehingga diperlukan penelitian lebih lanjut terkait stres kerja.

Dari penjelasan di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa *emotional eating* merupakan suatu permasalahan yang dapat terjadi pada wanita karier. *Emotional eating* sendiri merupakan perilaku makan yang buruk yang dapat berdampak negatif pada kesehatan sehingga sangat penting untuk dipelajari aspek-aspek apa saja yang dapat menyebabkan terjadinya *emotional eating* pada wanita karier. Oleh karena itu, peneliti ingin mengkaji lebih lanjut mengenai perilaku *emotional eating* yang terjadi pada wanita karier di Indonesia.

Paparan beberapa hal di atas menguatkan urgensi penelitian yang bertujuan untuk untuk mengetahui dan mengidentifikasi secara objektif hubungan antara stres kerja dengan *emotional eating* pada wanita karier. Hipotesis nol dari penelitian ini adalah tidak ada hubungan antara stres kerja dengan *emotional eating* pada wanita karier. Sementara itu untuk hipotesis alternatif adalah terdapat hubungan antara stres kerja dengan *emotional eating* pada wanita karier.

## METODE

### *Desain Penelitian*

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif berupa korelasi. Teknik penelitian korelasi bertujuan untuk meneliti hubungan antara stres kerja dengan *emotional eating*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner berupa Google form.

### *Partisipan*

Populasi dalam penelitian ini merupakan wanita yang telah bekerja penuh waktu setidaknya 1 tahun dengan latar belakang lulusan S1/ sederajat. Teknik sampel yang digunakan *non probability sampling* yakni *purposive sampling*. Penggunaan teknik ini didasari karena adanya pertimbangan tertentu yakni sifat populasi atau ciri-ciri yang sudah ditentukan sebelumnya. Dalam penentuan jumlah sampel, peneliti menggunakan bantuan *software G\*Power*. Penentuan jumlah sampel menggunakan model *statistic Correlation: Bivariate normal model* dengan *A priori: Compute required sample size*, besaran korelasi  $\rho$  adalah 0,3; nilai  $\alpha$  sebesar 0,05; dan *power* ( $1-\beta$ ) sebesar 0,80. Berdasarkan perhitungan tersebut diperoleh hasil sampel yang dibutuhkan dalam penelitian ini sebesar  $N = 84$  partisipan. Pengambilan data dilakukan dalam rentang waktu satu minggu dengan jumlah total partisipan yang didapat sebanyak 132 orang. Namun, setelah dilakukan analisis data dan diperiksa kembali, ternyata sebanyak 32 data memiliki nilai yang jauh berbeda dari nilai lainnya dalam kumpulan data atau merupakan *outliers* sehingga jumlah partisipan yang dapat digunakan dalam penelitian ini berjumlah 100 partisipan (Usia= 31,72; SDusia= 8,65) berjenis kelamin wanita ( $n= 100; 100\%$ ). Responden diberikan *informed consent* terlebih dahulu sebelum mengisi kuesioner. Penyebaran kuesioner dilakukan melalui berbagai macam platform media sosial.

### *Pengukuran*

Pengukuran variabel *emotional eating* menggunakan dimensi *emotional eating* pada *Dutch Eating Behavior Questionnaire* (DEBQ) yang dikembangkan van Strien dkk. (1986) dan diadaptasi dalam bahasa Indonesia oleh (Ramadhani & Mastuti, 2022). DEBQ memiliki item sejumlah 13 butir skala Likert dengan menggunakan 5 versi jawaban, yaitu tidak pernah, jarang, terkadang, sering, dan sangat sering. Terdapat item yang termasuk item *favorable* dan *unfavorable*. Untuk validitas skala diukur melalui *proses expert judgement* yang dilakukan tiga orang ahli pada bidangnya dan reliabilitas sebesar 0,912.

Pengukuran variabel stres kerja pada penelitian ini menggunakan instrument *Job Stress Scale* (JSS) yang dikembangkan oleh Cullen dkk. (1985) dan diadaptasi dalam bahasa Indonesia oleh (Maulina & Wicaksono, 2021). JSS terdiri atas 6 item pertanyaan dengan model skala Likert dengan 7 opsi jawaban, yaitu sangat setuju sekali, sangat setuju, setuju, netral, tidak setuju, sangat tidak setuju, dan sangat tidak setuju sekali. Setiap item merupakan item *favorable*. Untuk validitas skala diukur melalui proses *expert judgement* yang ahli pada bidangnya dengan reliabilitas skala sebesar 0,717.

### *Analisis Data*

Teknik analisis data pada penelitian digunakan untuk menganalisis korelasi hubungan antara stres kerja dengan *emotional eating*. Teknik yang digunakan adalah teknik analisis korelasi *Spearman's rho* dimana teknik tersebut digunakan untuk menguji hipotesis dari hubungan antara dua variabel independen dan dependen. Adapun metode analisis data akan dilakukan dengan *software jamovi 2.2.5 for Windows* yang digunakan untuk menganalisis data.

## HASIL PENELITIAN

### *Analisis Deskriptif*

Hasil analisis deskriptif penelitian menunjukkan bahwa terdapat 100 partisipan yang menunjukkan nilai variabel stres kerja ( $SD=5,40$ ;  $M=28,1$ ;  $Min=11$ ;  $Max=39$ ) dan variabel *emotional eating* ( $SD=10,8$ ;  $M=33,7$ ;  $Min=13$ ;  $Max=65$ ). Total partisipan adalah 100 orang (Usia= 31,72; SDusia= 8,65) dengan jenis kelamin wanita berjumlah 100 orang. Sebagian besar partisipan berusia 21-40 tahun dengan jumlah 85 orang (85%) dan sisanya berusia 40-60 tahun dengan jumlah 15 orang (15%).

Berdasarkan kategorisasi data ditemukan bahwa partisipan dengan kategori stres kerja yang rendah terdapat 19 orang (19%) dan juga *emotional eating* yang rendah yaitu 17 orang (17%). Berikutnya pada kategori sedang terdapat banyak partisipan yang memiliki stres kerja sedang yaitu sebanyak 60 orang (60%) dan juga memiliki tingkat *emotional eating* yang sedang pula dengan jumlah 66 orang (66%). Pada kategori terakhir terdapat sebagian partisipan yang memiliki tingkat stres kerja yang tinggi yaitu sebanyak 21 orang (21%) dan juga terdapat 17 orang (17%) partisipan yang memiliki tingkat *emotional eating* yang tinggi.

#### *Analisis Deskriptif*

Variabel dalam penelitian ini berkorelasi positif secara signifikan, tetapi kekuatan korelasinya sangat lemah. Hasil pengujian hipotesis menggunakan analisis *Spearman's rho* untuk menguji korelasi dari kedua variabel. Kedua variabel dikatakan memiliki korelasi jika nilai signifikansinya sebesar  $p < 0,05$ . Hasilnya, pada penelitian ini memiliki signifikansi  $p < 0,016$  yang menyatakan bahwa kedua variabel berkorelasi dengan koefisien korelasi *Spearman's rho* sebesar ( $r = 0,241$ ) yang berarti kekuatannya lemah. Artinya kedua variabel berkorelasi positif secara signifikan, tetapi kekuatan korelasinya sangat lemah.

### DISKUSI

Dalam penelitian ini kedua variabel memiliki nilai signifikansi  $p < 0,016$  yang menyatakan bahwa kedua variabel berkorelasi. Koefisien korelasi *Spearman's rho* sebesar ( $r = 0,241$ ) yang artinya kedua variabel berkorelasi positif secara signifikan, tetapi kekuatan korelasinya sangat lemah. Berdasarkan hasil analisis tersebut dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  berhasil ditolak dan  $H_a$  berhasil diterima.

Pada kelompok wanita karier, stres yang cukup sering ditemui adalah stres kerja. Stres kerja adalah ketidaknyamanan psikologis ataupun ketegangan yang timbul karena keterbukaan terhadap stresor (Cullen, Link, Wolfe, dkk., 1985). Stres yang dialami wanita karier dapat disebabkan oleh banyak faktor, seperti beban kerja yang besar, minimnya kemampuan untuk menyelesaikan pekerjaan tertentu, fasilitas dan waktu yang kurang memadai maupun masalah personal dapat mempengaruhi kondisi psikis seseorang (Apreviadizy, dkk., 2014). Dari 100 data partisipan yang diperoleh, sebanyak 19% partisipan mengalami stres kerja pada kategori rendah, 60% pada kategori sedang, dan 21% pada kategori tinggi.

Berdasarkan uji korelasi menggunakan metode *Spearman's rho*, variabel stres kerja dan *emotional eating* memiliki korelasi yang positif dengan kekuatan korelasi yang tergolong lemah ( $r = 0,241$ ) sehingga  $H_0$  berhasil ditolak. Nilai koefisien yang positif pada penelitian ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat stres kerja, maka semakin tinggi pula tingkat *emotional eating*. Nilai koefisien yang rendah kemungkinan disebabkan karena adanya perbedaan karakteristik responden, perbedaan tingkat stres kerja maupun tingkat *emotional eating*. Dengan nilai koefisien determinasi yang kecil berarti kemampuan variabel independen dalam menjelaskan variasi variabel dependen amat terbatas, sehingga diperlukan variabel lain yang memoderasi atau memediasi stres kerja dengan *emotional eating* sehingga dapat diidentifikasi secara jelas hal apa yang membuat kekuatan korelasi antar kedua variabel menjadi lebih kuat maupun lemah.

Munculnya stress kerja pada wanita karier berawal dari peran ganda yang dibebankan bagi setiap wanita. Hal ini kemudian dievaluasi oleh individu sebagai sesuatu yang berkaitan erat dengan pencapaian tujuan mereka dan dapat menghambat pencapaian tujuan tersebut. Hanya kendala-kendala yang berkaitan dan menghambat pekerjaan mereka yang pada akhirnya dinilai sebagai stressor.

Stressor kerja menjadi bentuk dari stres kerja yang menyebabkan reaksi individu berupa reaksi fisiologis, psikologis, dan perilaku (Selye 1956 dalam (Khotimah, dkk., 2021). Stres kerja yang dialami wanita karier sebagai sebab peran ganda berakibat pada tingkat kesehatan mental maupun fisik. Stres yang berkepanjangan mendorong kerja otak dalam memerintahkan kelenjar adrenal untuk melepas kortisol yang berperan dalam peningkatan nafsu makan dan juga motivasi secara umum, termasuk motivasi makan. Peristiwa ini menggambarkan bahwa individu yang stres telah mengalami *coping mechanism* yang aktif, seperti *emotional eating*.

*Emotional eating* menjadi puncak hasil dari dinamika proses stress kerja. Di mana, wanita karier akan menghadapi proses dan mengalami suasana kejiwaan internal individu ketika menghadapi konflik dan mencari solusi yang dicerminkan oleh pandangan, sikap, serta perilakunya atas stres yang dialami. Diketahui, dinamika proses pada stres kerja diawali dengan; *primary appraisal* yang menjadi tahap wanita karier dalam menentukan seberapa besar ancaman yang akan dihadapi; kemudian, *secondary appraisal* yang mengarah pada terancamnya situasi wanita karier sehingga dituntut untuk mempunyai *control* yang kuat; selanjutnya, wanita karier membutuhkan *coping* dalam menghadapi dan menyelesaikan masalah stres yang dihadapi; tahap terakhir, wanita karier mengevaluasi sejauh mana stressor tersebut berkurang atau telah hilang karena *emotional eating*.

*Emotional eating* merujuk pada perilaku mengkonsumsi makanan sebagai respons terhadap perasaan, bukan karena rasa lapar fisik sehingga wanita karier yang menggunakan *emotional eating* sebagai *coping* untuk menghilangkan stressor kerja akan berdampak pada kesehatan fisik dimana kondisi *emotional eating* akan menyebabkan kenaikan berat badan dalam jangka waktu yang lama sehingga menyebabkan status gizi obesitas (Rachmawati, dkk., 2023). Obesitas menjadi salah satu bentuk hasil dari individu yang mengalami stress. (Wiss, dkk., 2020) mengatakan bahwa dengan model biopsikososial maka wanita karier dapat berkontribusi pada kemajuan konseptual dan metodologis dalam pemahaman dan pengobatan obesitas yang menjadi dampak dari *emotional eating* karena permasalahan stres yang dihadapi.

Hasil yang diperoleh pada penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Okumus, dkk., 2019) mengenai hubungan antara stres kerja dengan *emotional eating* dimana hasil penelitian membuktikan adanya hubungan positif antara stres kerja dan *emotional eating* pada karyawan hotel. Temuan ini konsisten dengan penelitian sebelumnya (Nevanperä, dkk., 2012; Sims, dkk., 2008; Torres & Nowson, 2007), yang menunjukkan bahwa stres kerja menyebabkan perilaku makan yang tidak seimbang seperti makan berlebihan dan bahwa mereka yang memiliki stres kerja terlibat dalam makan secara emosional dan eksternal. Selain itu, temuan ini mendukung dugaan teori psikosomatis, yang menunjukkan bahwa efek negatif, makanan, digunakan sebagai pertahanan emosional dan bahwa stres meningkatkan asupan makanan (Nguyen-Rodriguez, dkk., 2008). Penelitian yang dilakukan oleh (Wijayanti, dkk., 2019) juga menemukan adanya korelasi antara stres dengan perilaku makan *emotional over-eating*.

## SIMPULAN

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara stres kerja dengan *emotional eating* pada wanita karier. Pada analisis data uji korelasi, hasil yang diperoleh adalah 0,241. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif secara signifikan antara kedua variabel yang diteliti. Hasil dari penelitian ini maka menolak H<sub>0</sub>, yang artinya terdapat hubungan antara stres kerja dengan *emotional eating* pada wanita karier.

Saran untuk penelitian selanjutnya adalah dapat melampirkan pertanyaan mengenai jenis pekerjaan dan jabatan pada *form* pengisian kuesioner agar data yang diperoleh lebih spesifik dan melakukan

asesmen awal untuk mengukur tingkat stres kerja maupun tingkat *emotional eating* seseorang agar didapatkan data mengenai kesetaraan tingkatan stres kerja maupun tingkatan *emotional eating*.

### UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak atas bantuan doa dan dukungan yang diberikan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan penelitian dengan baik.

### DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN

Shafina Ayu Kartikasari dan Triana Kesuma Dewi tidak bekerja, menjadi konsultan, memiliki saham, atau menerima dana dari perusahaan atau organisasi manapun yang mungkin akan mengambil untung dari diterbitkannya naskah ini.

### PUSTAKA ACUAN

- Abdurrahman, M. I. (2020). Hubungan Stres Terhadap Perilaku Emotional Eating Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Sriwijaya. Skripsi. Palembang: Universitas Sriwijaya
- Akbar, D. (2017). Konflik Peran Ganda Karyawan Wanita dan Stres Kerja. *An Nisa'a: Jurnal Kajian Gender Dan Anak*, 12 (1), 33–48.
- Annisa, S. R., & Zahra, A. A. S. (2021). Hubungan Antara Emotional Eating Dengan Penambahan Body Mass Index Di Masa Pandemi Covid-19. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan Masyarakat 2022*, 2(1), 1–8.
- Apreviadizy, P., & Puspitacandri, A. (2014). Perbedaan Stres Ditinjau dari Ibu Bekerja dan Ibu Tidak Bekerja, 9 (1).
- Bennett, J., Greene, G., & Schwartz-Barcott, D. (2013a). Perceptions of Emotional Eating Behavior. A Qualitative Study of College Students. *Appetite*, 60(1), 187–192. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2012.09.023>
- Cullen, F. T., Link, B. G., Wolfe, N. T., & Frank, J. (1985). The Social Dimensions of Correctional Officer Stress. *Justice Quarterly*, 2(4), 505–533. <https://doi.org/10.1080/07418828500088711>
- Dakanalis, A., Mentzelou, M., Papadopoulou, S. K., Papandreou, D., Spanoudaki, M., Vasios, G. K., Pavlidou, E., Mantzorou, M., & Giaginis, C. (2023). The Association of Emotional Eating with Overweight/Obesity, Depression, Anxiety/Stress, and Dietary Patterns: A Review of the Current Clinical Evidence. *Nutrients*, 15(5), 1–18. <https://doi.org/10.3390/nu15051173>
- Fatakh, A. (2018). Wanita Karir dalam Tinjauan Hukum Islam. *Mahkamah : Jurnal Kajian Hukum Islam*, 3(2), 158. <https://doi.org/10.24235/mahkamah.v3i2.3261>
- Greenhaus, J. H., & Beutell, N. J. (1985). Sources of Conflict between Work and Family Roles. *The Academy of Management Review*, 10(1), 76. <https://doi.org/10.2307/258214>



- Health and Safety Executive. (2022). Work Related Stress, Anxiety or Depression Statistics in Great Britain. Health and Safety Executive.
- Irmawati, D. G., Rifani, R., & Nur, A. I. (2023). Pola Emotional Eating Pada Wanita Dewasa Awal Dalam Hubungan Berpacaran Jarak Jauh. *Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora*, 2 (2), 223-231.
- Mayangsari, M. D., & Amalia, D. (2018). Keseimbangan Kerja Kehidupan pada Wanita Karir. *Ecopsy*, 5(1), 43-50.
- Nevanperä, N. J., Hopsu, L., Kuosma, E., Ukkola, O., Uitti, J., & Laitinen, J. H. (2012). Occupational Burnout, Eating Behavior, and Weight among Working Women. *American Journal of Clinical Nutrition*, 95(4), 934-943. <https://doi.org/10.3945/ajcn.111.014191>
- Nguyen-Rodriguez, S. T., Chou, C. P., Unger, J. B., & Spruijt-Metz, D. (2008). BMI as a Moderator of Perceived Stress and Emotional Eating in Adolescents. *Eating Behaviors*, 9(2), 238-246. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2007.09.001>
- Okumus, B., Chaulagain, S., & Giritlioglu, I. (2019). Examining The Impacts of Job Stress and Job Satisfaction on Hotel Employees Eating Behavior. *Journal of Hospitality Marketing and Management*, 28(5), 558-575. <https://doi.org/10.1080/19368623.2019.1532856>
- Pratiwi, T., & Betria, I. (2021). Konflik Peran Ganda dan Stres Kerja pada Karyawan Perempuan. *Cano Ekonomos*, 10(2), 1-14.
- Rachmawati, E., Sofianita, N. I., Arini, F. A., & Maryusman, T. (2023). Open Access Hubungan Emotional Eating Dengan Kejadian Obesitas Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UPN "Veteran" Jakarta. 10(02), 43-55.
- Reuters. (2012). Work burnout tied to "emotional eating" in women: study. Reuters. <https://www.reuters.com/article/us-burnout/work-burnout-tied-to-emotional-eating-in-women-study-idUSBRE82C03G20120313>
- Triaryati, N. (2003). Pengaruh Adaptasi Kebijakan Mengenai Work Family Issue Terhadap Absen Dan Turnover. *Jurnal Manajemen & Kewirausahaan*, 5 (1).
- Van Strien, T., Frijters, J. E. R., Bergers, G. P. A., & Defares, P. B. (1986). The Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ) for assessment of restrained, emotional, and external eating behavior. *International Journal of Eating Disorders*, 5(2), 295-315.
- Wiciyuhelma, Ilmi, I. M. B., Fatmawati, I., & Sufyan, D. L. (2021). Hubungan Tingkat Stres Dengan Perilaku Konsumsi Gula Tambahan Berlebih Pada Remaja Putri. *Jurnal Endurance*, 6(2), 393-401. <https://doi.org/10.22216/jen.v6i2.117>
- Wilson, S. M., Darling, K. E., Fahrenkamp, A. J., Dauria, A. L., & Sato, A. F. (2015). Predictors of Emotional Eating During Adolescents Transition to College: Does Body Mass Index Moderate The Association Between Stress and Emotional Eating. *Journal of American College Health*, 63(3), 163-170. <https://doi.org/10.1080/07448481.2014.1003374>
- Wiss, D. A., Avena, N., & Gold, M. (2020). Food addiction and psychosocial adversity: Biological embedding, contextual factors, and public health implications. *Nutrients*, 12(11), 1-26. <https://doi.org/10.3390/nu12113521>