



**Peran Kesepian terhadap Kecemasan pada
Dewasa Muda Awal**

SKRIPSI

DISUSUN OLEH:

Delivia Hindarto

705170102

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS TARUMANAGARA**

JAKARTA

2021



**Peran Kesepian terhadap Kecemasan pada
Dewasa Muda Awal**


**Skripsi Ini Diajukan Sebagai Syarat Untuk Menempuh Ujian Sarjana
Strata Satu (S-1) Psikologi**

DISUSUN OLEH:

Delivia Hindarto

705170102

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS TARUMANAGARA
JAKARTA
2021**

 UNTAR Tarumanagara University FAKULTAS PSIKOLOGI	FR-FP-04-06/R0	HAL. 1/1
05 NOVEMBER 2010	SURAT PERNYATAAN KEASLIAN NASKAH	

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : **Delivia Hindarto**

NIM : **705170102**

Dengan ini menyatakan bahwa karya ilmiah yang diserahkan kepada Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara, berjudul:

Peran Kesenian terhadap Kecemasan pada Dewasa Muda Awal

Merupakan karya sendiri yang tidak dibuat dengan melanggar ketentuan plagiarisme dan otoplagiarisme. Saya menyatakan memahami tentang adanya larangan plagiarisme dan otoplagiarisme tersebut, dan dapat menerima segala konsekuensi jika melakukan pelanggaran menurut ketentuan peraturan perundang-undangan dan peraturan lain yang berlaku di lingkungan Universitas Tarumanagara.

Pernyataan ini dibuat dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak mana pun.

Jakarta, 24 Juli 2021

Yang Memberikan Pernyataan



Delivia Hindarto

 UNTAR Tarumanagara University FAKULTAS PSIKOLOGI	FR-FP-04-07/R0	HAL. 1/1
	SURAT PERNYATAAN EDIT NASKAH	
05 NOVEMBER 2010		

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : **Delivia Hindarto**

N I M : **705170102**

Alamat : **Jl. Kerajinan P no. 1 A, Kel. Keagungan, Kec. Taman Sari
Jakarta Barat, 11130**

Dengan ini memberi hak kepada Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara untuk menerbitkan sebagian atau keseluruhan karya penelitian saya, berupa skripsi yang berjudul:


Peran Kesenian terhadap Kecemasan pada Dewasa Muda Awal

Saya juga tidak keberatan bahwa pihak editor akan mengubah, memodifikasi kalimat-kalimat dalam karya penelitian saya tersebut dengan tujuan untuk memperjelas dan mempertajam rumusan, sehingga maksud menjadi lebih jelas dan mudah dipahami oleh pembaca umum sejauh perubahan dan modifikasi tersebut tidak mengubah tujuan dan makna penelitian saya secara keseluruhan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sungguh-sungguh, secara sadar, dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Jakarta, 24 Juli 2021

Yang Membuat Pernyataan



Delivia Hindarto

**PROGRAM STUDI SARJANA FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS TARUMANAGARA
JAKARTA**

TANDA PENGESAHAN SKRIPSI

Nama : Delivia Hindarto

N.I.M. : 705170102

Program Studi : Sarjana Psikologi

Judul Skripsi

Peran Kespian terhadap Kecemasan pada Dewasa Muda Awal.

.....

.....

.....

.....

Telah diuji dalam sidang Sarjana pada tanggal 21 Juli 2021 .dan dinyatakan lulus,
dengan majelis penguji terdiri atas:

1. Ketua : Dr. Rostiana, M.Si., Psikolog
2. Anggota : Denrich Suryadi, M.Psi., Psikolog
- Sri Tiatri, PhD., Psikolog
-
-

Jakarta, 24 Juli 2021

Pembimbing



Sri Tiatri, PhD., Psikolog

KATA PENGANTAR

Dalam keadaan pandemi *Covid-19* sekarang ini saya sangat berterimakasih kepada Alam Semesta, Buddha, Dewa-Dewi, dan para Boddhisatva yang telah melindungi, menjaga, dan membantu, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Peran Kesepian terhadap Kecemasan pada Dewasa Muda Awal”. Pada saat proses penulisan skripsi ini peneliti menemui begitu banyak kesulitan, jika tanpa bimbingan dari Ibu Sri Tiatri, Phd., Psikolog selaku dosen pembimbing skripsi, peneliti tidak akan mungkin dapat menyelesaikan skripsi ini dan lulus tepat waktu bersama teman-teman yang lainnya. Peneliti ingin mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada Ibu Sri Tiatri, Phd., Psikolog yang sudah membimbing dan mau membantu peneliti. Beliau merupakan pembimbing yang sangat baik dan bijak.

Kepada Nenek, Kakek, Ayah, kakak dan adik saya, tentunya peneliti sangat berterima kasih. Tanpa ada dukungan secara finansial dan moral, peneliti tidak bisa menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih telah bekerja keras setiap hari demi pendidikan peneliti, terima kasih atas jasa dan pengorbanannya setiap hari yang tidak terhitung nilainya.

Peneliti akan selalu ingat atas bantuan teman-teman yang mendukung secara moral selama pandemi dari tahun 2020 – 2021. Peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada Marsinondang, Jessica Novianlie, Hanna Christina, Dony Andrianto, Jessica Wijaya, Angel Asriani, Irene Virya, Veren Artika, Adinda G. Mirandha, Firanti D. Handayani, Ferdinan Mashur, Syifa Satyadira, Maria Theresa, dr.Edward dan Viryandi Komio. Terima kasih atas dukungan, bantuan-bantuan yang sudah diberikan. Peneliti akan ingat selalu kebaikan yang sudah diberikan, dan semoga peneliti bisa membalas jasa kepada semua orang yang sudah membantu dan mendukung.

Peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara dan Ibu Dr. Rostiana, S.Psi., M.Si. selaku Dekan. Terima kasih Fakultas Psikologi sudah menjadi tempat mendidik dan membimbing mahasiswa Psikologi menjadi mahasiswa yang baik, dan bernilai. Terima kasih juga kepada dosen-dosen Fakultas Psikologi, terima kasih atas ilmunya dan juga bimbingannya.

Peneliti mengakui bahwa skripsi ini masih terdapat kekurangan dan jauh dari sempurna, namun semoga skripsi ini dapat berguna di kemudian hari. Peneliti menerima masukan, kritik, dan saran dari berbagai pihak.

Terdapat puisi dari Rainer Maria Rilke yang peneliti pegang sebagai prinsip hidup selama dua tahun untuk melewati berbagai kesulitan pada masa pandemi. Berikut merupakan potongan puisi Rilke yang bermaksud apa adanya, namun harapan besar saat dibaca:

“Let everything happen to you, beauty and terror.

Just keep going, no feeling is final.”

- Rainer Maria Rilke

Jakarta, 5 Juli 2021

Delivia Hindarto

DAFTAR ISI

DAFTAR ISI	vi
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR TABEL	x
ABSTRAK	xi
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.4.1 Manfaat Teoretis	5
1.4.2 Manfaat Praktis	5
1.5 Sistematika Penulisan	6
BAB II KAJIAN TEORETIS	7
2.1 Kecemasan	7
2.1.1 Definisi Kecemasan	7
2.1.2 <i>Trait-State Anxiety</i>	9
2.1.3 Aspek-Aspek Kecemasan	11
2.1.4 Faktor-Faktor Penyebab Kecemasan	13
2.2 Kesepian	16
2.2.1 Definisi Kesepian	16
2.2.2 Tipe-Tipe Kesepian	17
2.2.3 Faktor-faktor Penyebab Kesepian	18
2.2.4 Faktor-faktor yang mempengaruhi kesepian	19
2.2.5 Dampak Kesepian	20
2.3 Dewasa Muda Awal (<i>Emerging Adulthood</i>)	20
2.3.1 Definisi Dewasa Muda Awal	20
2.3.2 Faktor-Faktor Pengaruh Perkembangan Dewasa Muda Awal	23

2.4 Kerangka Berpikir	24
2.6 Hipotesis Penelitian	29
BAB III METODE PENELITIAN	30
3.1 Partisipan Penelitian	30
3.1.1 Kriteria Partisipan	30
3.1.2 Teknik Pengambilan Sampel	30
3.1.3 Gambaran Partisipan	31
3.1.3.1 Gambaran Umum Partisipan Berdasarkan Usia	31
3.1.3.2 Gambaran Umum Partisipan Berdasarkan Jenis Kelamin	32
3.2. Jenis Penelitian	32
3.3. <i>Setting</i> dan Peralatan Penelitian	33
3.3.1 <i>Setting</i> Penelitian	33
3.3.2 Peralatan Penelitian	33
3.4. Alat Ukur Penelitian	34
3.5 Prosedur Penelitian	36
3.5.1 Persiapan Penelitian	36
3.5.2 Pelaksanaan Penelitian	36
BAB IV TEMUAN DATA DAN ANALISI DATA	38
4.1 Gambaran Variabel Penelitian	38
4.2 Uji Normalitas	39
4.3 Analisis Data Utama	40
4.3.1 Peran Kesenian Terhadap Kecemasan	40
4.3.2 Peran Kesenian Terhadap Kecemasan Berdasarkan Dimensi Kesenian Emosional	40

4.3.1 Peran Kesepian Terhadap Kecemasan Berdasarkan Dimensi Kesepian Sosial.....	41
4.4 Analisis Data Tambahan	42
4.4.1 Uji Beda Kecemasan pada Jenis Kelamin	42
4.4.2 Uji Beda Kesepian pada Jenis Kelamin	42
BAB V SIMPULAN, DISKUSI, DAN SARAN	43
5.1 Simpulan	43
5.2 Diskusi	43
5.3 Saran	45
5.3.1 Saran yang berkaitan dengan Manfaat Teoretis	45
5.3.2 Saran yang Berkaitan dengan Manfaat Praktis	46
ABSTRACT	xii
DAFTAR PUSTAKA	P-1
LAMPIRAN	L-1

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Kerangka Berpikir	28
----------	-------------------------	----

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Gambaran Partisipan Berdasarkan Usia	31
Tabel 2	Gambaran Partisipan Berdasarkan Jenis Kelamin	32
Tabel 3	Reliabilitas Variabel Kesenian.....	35
Tabel 4	Reliabilitas Variabel Kecemasan.....	36
Tabel 5	Gambaran Deskriptif Variabel Kesenian dan Kecemasan Partisipan.....	39
Tabel 6	Uji Normalitas Variabel Kesenian dan Kecemasan.....	39
Tabel 7	Uji Regresi Linear Sederhana Kesenian terhadap Kecemasan.....	40
Tabel 8	Uji Regresi Linear Sederhana Kesenian terhadap Kecemasan berdasarkan dimensi Kesenian Emosional.....	41
Tabel 9	Uji Regresi Linear Sederhana Kesenian terhadap Kecemasan berdasarkan dimensi Kesenian Sosial.....	41
Tabel 10	Uji Beda Kecemasan pada Jenis Kelamin.....	42
Tabel 11	Uji Beda Kesenian pada Jenis Kelamin.....	42

ABSTRAK

Delivia Hindarto (705170102)

Peran Kesepian terhadap Kecemasan pada Dewasa Muda Awal; Sri Tiatri, PhD., Psikolog; Program Studi S-1 Psikologi, Universitas Tarumanagara, (i-xiii; 90 Halaman; P1-P6; L1-L23)

Pada masa pandemi *Covid-19*, diakibatkan oleh peraturan berskala besar dan juga *social distancing* banyak dewasa muda awal yang mengalami kecemasan. Lalu kesepian ternyata menjadi salah satu prediktor kecemasan. Dewasa muda awal yang seharusnya memenuhi tahap perkembangan secara psikologis seperti membangun hubungan romantis, mencari jati diri, mencari pekerjaan, tahap-tahap tersebut terhambat pada masa pandemi. Oleh karena itu dewasa muda awal menjadi orang yang lebih rentan mengalami gangguan psikologis salah satunya yaitu kecemasan karena terhambatnya perkembangan psikologis. Terdapat 307 partisipan yang mengikuti penelitian ini dengan rentang usia 18 - 25 tahun. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif non-eksperimental. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah *UCLA Loneliness Scale (Version-3)* dan *Generalized Anxiety Disorder-7*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kesepian berperan positif terhadap kecemasan secara signifikan ($F = 55.695$, $t = 7.463$, $p < 0.05$). Kesepian berperan terhadap kecemasan sebesar 15.4%, sedangkan sisanya sebesar 84.6% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini. Hal ini berarti semakin meningkatnya kesepian seseorang, semakin meningkatnya kecemasan seseorang. Saat memisahkan kesepian menurut dua dimensi yaitu, emosional dan social, hasilnya adalah kesepian

secara emosional berperan sebesar 18.9% terhadap kecemasan, sementara itu kesepian secara social hanya berperan sebesar 7.1% terhadap kecemasan.

Kata kunci: Kesepian, kecemasan, dewasa muda awal