



**HUBUNGAN ANTARA KECEMASAN SOSIAL DENGAN
RUMINASI
PADA PEREMPUAN DEWASA AWAL**

SKRIPSI

**YULIATY ERLIANY EFFENDY
46121110070**

**UNIVERSITAS
MERCU BUANA**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERCU BUANA
JAKARTA**

2025



**HUBUNGAN ANTARA KECEMASAN SOSIAL DENGAN
RUMINASI
PADA PEREMPUAN DEWASA AWAL**

**TUGAS AKHIR
SKRIPSI**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana

**YULIATY ERLIANY EFFENDY
46121110070**

**UNIVERSITAS
MERCU BUANA**

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MERCU BUANA

JAKARTA

2025

HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Yuliaty Erliany Effendy
NIM : 46121110070
Fakultas/
Program Studi : Psikologi

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa Tugas Akhir berjudul:

“Hubungan antara Kecemasan Sosial dengan Ruminasi Pada Perempuan Dewasa Awal” adalah hasil karya saya sendiri, tidak mengandung unsur plagiarisme, pelanggaran hak cipta, atau konten ilegal dalam bentuk apapun dan tidak melanggar hukum atau hak pihak manapun.

Apabila di kemudian hari ditemukan pelanggaran terhadap pernyataan ini, saya bersedia mengganggu seluruh konsekuensi hukum dan saya siap mendapatkan sanksi akademis yang berlaku di Universitas Mercu Buana.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 27 Agustus 2025

UNIVERSITAS
MERCU BUANA



YULIATY ERLIANY EFFENDY

PERNYATAAN *SIMILARITY CHECK*

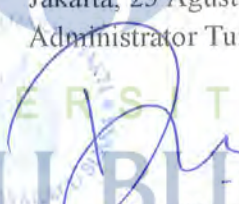
Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan, bahwa karya ilmiah yang ditulis oleh

Nama : Yuliaty Erliany Effendy
NIM : 46121110070
Program Studi : Psikologi

dengan judul

"Hubungan Kecemasan Sosial dengan Ruminasi Pada Perempuan Dewasa Awal.", telah dilakukan pengecekan *similarity* dengan sistem Turnitin pada tanggal 25 Agustus 2025 didapatkan nilai persentase sebesar 19%.

Jakarta, 25 Agustus 2025
Administrator Turnitin

UNIVERSITAS
MERCUBUANA

Donny Dwi Hambodo, S.Ikom

HALAMAN PENGESAHAN

Laporan Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Yuliaty Erliany Effendy
NIM : 46121110070
Program Studi : Psikologi
Judul Laporan Skripsi : Hubungan Kecemasan Sosial Dengan Ruminasi Pada Perempuan 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 : Dhani Irmawan, S.Psi., M.Sc.
NIDN : 0308018301

Ketua Penguji : Riblita Damayanti, M.Psi., Psikolog
NIDN : 0328128702

Penguji 1 : Dina Syakina, S.Si., M.Si.
NIDN : 0306099001

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Jakarta, 28 Agustus 2025

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi

Ketua Program Studi Psikologi

Laila Melliyandrie Indah Wardani, Ph.D.

Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya saya dapat menyelesaikan Tugas Akhir ini. Penulisan Tugas Akhir ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Psikologi pada Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan Tugas Akhir ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan Tugas Akhir ini. Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih yang sebesar besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. 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 Universitas Mercu Buana.
4. Bapak Dhani Irmawan, S.Psi., M.Sc, selaku dosen pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan Tugas Akhir ini.
5. Asep Herbasuki yaitu suami saya, dan Elmayra Noor Izzati Khanifa putri saya yang telah memberi dukungan untuk menyelesaikan tugas akhir ini, serta orang tua yang senantiasa mendukung dalam doa.
6. Sahabat dan saudara penulis yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang senantiasa mendukung baik moril maupun materil sehingga tugas akhir ini dapat penulis selesaikan.

Akhir kata, saya berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu saya. Semoga Tugas Akhir ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Jakarta, 27 Agustus 2025

YULIATY ERLIANY EFFENDY

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
TUGAS AKHIR DI REPOSITORY UMB**

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

Nama : Yuliaty Erliany Effendy
NIM : 46121110070
Fakultas/ Program Studi : Psikologi
Judul Tugas Akhir : Hubungan antara Kecemasan Sosial dengan Ruminasi Pada Perempuan 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 Royalti Non-Eksklusif ini Universitas Mercu Buana berhak menyimpan mengalihmedia/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Tugas Akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Jakarta, 27 Agustus 2025

Yang menyatakan,

The image shows a handwritten signature in black ink over a red official stamp. The stamp is rectangular and contains the text 'METERAI TEMREL' and a unique alphanumeric code '002F9AMX166375266'. To the left of the stamp is a vertical strip of a barcode.

YULIATY ERLIANY EFFENDY

HUBUNGAN ANTARA KECEMASAN SOSIAL DENGAN RUMINASI PADA PEREMPUAN DEWASA AWAL

YULIATY ERLIANY EFFENDY

Fakultas Psikologi
Universitas Mercu Buana

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecemasan sosial dan ruminasi pada perempuan dewasa awal. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 232 orang perempuan dewasa awal berusia 18-40 tahun yang dipilih menggunakan teknik *stratified random sampling*. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara kecemasan sosial dengan ruminasi. Hipotesis adanya hubungan antara kecemasan sosial dengan ruminasi dapat diterima. Hal ini menunjukkan bahwa, semakin tinggi skor kecemasan sosial pada individu perempuan dewasa awal, maka semakin tinggi pula skor ruminasi pada individu tersebut. Temuan dalam penelitian ini pun mengindikasikan bahwa kecemasan sosial berperan dalam memperkuat pengalaman ruminasi pada perempuan dewasa awal.

Kata kunci: kecemasan sosial, ruminasi, perempuan dewasa awal, korelasi.

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

**THE RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL ANXIETY AND RUMINATION
IN EARLY ADULT WOMEN**

YULIATY ERLIANY EFFENDY

*Faculty of Psychology
Mercu Buana University*

ABSTRACT

This study aims to examine the relationship between social anxiety and rumination among early adult women. The research employed a quantitative approach with a correlational method. The participants consisted of 232 early adult women aged 18–40 years who were selected using stratified random sampling technique. The results of the analysis indicated a significant positive relationship between social anxiety and rumination. The hypothesis proposing a relationship between social anxiety and rumination was supported. These findings suggest that higher levels of social anxiety in early adult women are associated with higher levels of rumination. Furthermore, the results indicate that social anxiety plays a role in intensifying rumination experiences among early adult women.

Keywords: *social anxiety, rumination, early adult women, correlation*



DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	0
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI	ii
PERNYATAAN <i>SIMILARITY CHECK</i>	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
HALAMAN PENYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR TABEL	xiii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Perumusan Masalah Penelitian.....	7
1.3. Tujuan Penelitian.....	7
1.4. Manfaat Penelitian.....	7
1.4.1. Manfaat Teoritis	7
1.4.2. Manfaat Praktis	8
BAB II	9
KAJIAN TEORI	9
2.1. Ruminasi	9
2.1.1. Definisi Ruminasi.....	9
2.1.2. Dimensi Ruminasi.....	11
2.1.3. Tahapan Ruminasi	12
2.1.4. Dampak Ruminasi.....	13
2.2. Kecemasan Sosial.....	13
2.2.1. Definisi Kecemasan Sosial.....	13

2.2.2. Dimensi Kecemasan Sosial	15
2.2.3. Aspek – Aspek Kecemasan Sosial	16
2.2.4. Dampak Kecemasan Sosial	18
2.3. Penelitian Terdahulu	21
2.4. Dinamika Penelitian	25
2.5. Kerangka Penelitian	28
2.6. Hipotesis Penelitian.....	29
BAB III.....	27
METODOLOGI PENELITIAN	27
3.1. Desain Penelitian.....	27
3.1.1. Pendekatan Penelitian	27
3.1.2. Identifikasi Variabel	27
3.2. Populasi Penelitian	28
3.2.1. Karakteristik Populasi	28
3.2.2. Jumlah Sampel	28
3.2.3. Teknik Pemilihan Sampel.....	28
3.3. Definisi Operasional.....	28
3.3.1. Definisi Operasional Ruminasi	28
3.3.2. Definisi Operasional Kecemasan Sosial	29
3.4. Instrumen Penelitian.....	29
3.4.1. Alat Ukur Yang Digunakan	29
3.4.2. Konstruksi Alat Ruminasi dan Kecemasan Sosial	30
3.5. Validitas dan Reliabilitas	31
3.5.1. Skala Ruminasi.....	31
3.5.2. Skala Kecemasan Sosial.....	32
3.5.3. Simpulan Hasil Pengujian Alat Ukur	32
3.6. Analisis Data Yang Digunakan.....	32
3.6.1. Analisis Deskriptif.....	32
3.6.2. Analisis Inferensial.....	33
BAB IV	34
PEMBAHASAN	34

4.1. Gambaran Umum Subjek.....	34
4.1.1. Data Demografi Usia.....	34
4.1.2. Data Demografi Status Pekerjaan	35
4.1.3. Data Demografi Status Perkawinan	35
4.2. Hasil	35
4.2.1. Analisis Deskriptif.....	35
4.2.2. Analisis Inferensial.....	38
4.3. Diskusi.....	41
BAB V.....	44
KESIMPULAN DAN SARAN	44
5.1. Kesimpulan	44
5.2. Saran.....	44
5.2.1. Saran Teoritis.....	44
5.2.2. Saran Praktis.....	44
DAFTAR PUSTAKA	46
LAMPIRAN.....	50



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Penelitian Terdahulu	29
--	----



DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1. Penelitian Sebelumnya.....	21
Tabel 3. 1. Blue Print <i>Ruminative Responses Scale-Short Form</i> (RRS-SF).....	30
Tabel 3. 2. Blue Print <i>Skala Liebowitz Social Anxiety Scale-Self Report (LSAS-SR-ID)</i>	31
Tabel 4. 1. Gambaran Umum Responden Berdasarkan Usia.....	34
Tabel 4. 2. Gambaran Umum Responden Berdasarkan Status Pekerjaan.....	35
Tabel 4. 3. Gambaran Umum Responden Berdasarkan Status Perkawinan	35
Tabel 4. 4. Hasil Analisis Deskriptif Kecemasan Sosial & Ruminasi	36
Tabel 4. 5. Norma Kategorisasi Ruminasi	36
Tabel 4. 6. Kategorisasi Ruminasi	37
Tabel 4. 7. Norma Kategorisasi Kecemasan Sosial	37
Tabel 4. 8. Kategorisasi Kecemasan Sosial	38
Tabel 4. 9. Hasil Uji Normalitas	38
Tabel 4. 10. Hasil Uji Korelasi	39
Tabel 4. 11. Hasil Uji Korelas Antar Dimensi	39

UNIVERSITAS
MERCU BUANA