



HUBUNGAN *BODY AWARENESS* TERHADAP *GENERALIZED ANXIETY SYMPTOMS* PADA ANGGOTA KEPOLISIAN POLDA METRO JAYA

**TUGAS AKHIR
SKRIPSI**

HENDRI GAUTAMA

46121120001

MERCU BUANA

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MERCU BUANA

JAKARTA

2026



HUBUNGAN *BODY AWARENESS* TERHADAP *GENERALIZED ANXIETY SYMPTOMS* PADA ANGGOTA KEPOLISIAN POLDA METRO JAYA

**TUGAS AKHIR
SKRIPSI**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana

**UNIVERSITAS
MERCU BUANA**

HENDRI GAUTAMA

46121120001

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MERCU BUANA

JAKARTA

2026

HALAMAN PENYATAAN KARYA SENDIRI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Hendri Gautama
NIM : 46121120001
Fakultas/Program Studi : Psikologi/Psikologi

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa Tugas Akhir berjudul:

“Hubungan *Body Awareness* terhadap *Generalized Anxiety Symptoms* pada Anggota Kepolisian Polda Metro Jaya” 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 menanggung seluruh konsekuensi hukum dan membebaskan Universitas Mercu Buana dari segala bentuk tuntutan 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.

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Jakarta, 6 Februari 2026



Hendri Gautama

HALAMAN SURAT KETERANGAN HASIL UJI TURNITIN

PERNYATAAN *SIMILARITY CHECK*

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

Nama : Hendri Gautama
NIM : 46121120001
Program Studi : S1 Psikologi

Dengan judul “ Pengaruh *Body Awareness* Terhadap *Generalized Anxiety Symptoms* Pada Anggota Kepolisian Polda Metro Jaya”, telah dilakukan pengecekan *similarity* dengan sistem Turnitin pada tanggal 19 Februari 2026 didapatkan nilai persentase sebesar 18 %.

Jakarta, Kamis, 19 Februari 2026
Administrator Turnitin



Donny Dwi Hambodo, S.Ikom

MERCU BUANA



HALAMAN PENGESAHAN

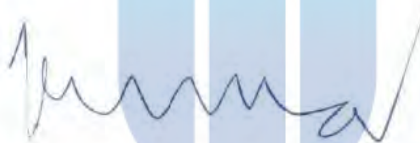
Tugas Akhir ini diajukan oleh:

Nama : Hendri Gautama
NIM : 46121120001
Fakultas/Program Studi : Psikologi
Judul Tugas Akhir : HUBUNGAN BODY AWARENESS TERHADAP
GENERALIZED ANXIETY SYMPTOMS PADA
ANGGOTA KEPOLISIAN POLDA METRO JAYA

Telah berhasil dipertahankan pada sidang tanggal 21 Februari 2026 dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

Disahkan oleh:

Pembimbing



Dr. Irma Himmatul Alliyah, M.Psi., Psikolog
NIDN/NUPT: 0314108301

UNIVERSITAS

MERCU BUANA

Jakarta, 21 Februari 2026

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi



Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D
NIDN/NUPTK: 0316058002

Ketua Program Studi Psikologi



Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikologi
NIDN/NUPTK: 0324068701

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan *Body Awareness* dengan *Generalized Anxiety Symptoms* pada Anggota Kepolisian Polda Metro Jaya” dengan baik. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi pada Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh tingginya tuntutan dan tekanan kerja yang dihadapi oleh anggota kepolisian dalam menjalankan tugas operasional dan pengamanan. Paparan stres kerja yang berlangsung secara terus-menerus berpotensi memengaruhi kondisi kesehatan mental, salah satunya dalam bentuk gejala kecemasan menyeluruh (*generalized anxiety symptoms*). Dalam konteks tersebut, penelitian ini berupaya mengkaji keterkaitan antara *body awareness* sebagai salah satu aspek psikologis dengan *generalized anxiety symptoms* pada anggota kepolisian. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah dalam pengembangan kajian psikologi kesehatan dan psikologi kerja, khususnya dalam memahami faktor-faktor yang berkaitan dengan kondisi kecemasan pada profesi dengan tingkat tekanan tinggi. Penulis menyadari bahwa proses penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari berbagai tantangan, baik dalam tahap pengumpulan data, pengolahan statistik, maupun penyusunan laporan penelitian. Namun, berkat bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak, skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. Ir. Andi Adriansyah, M.Eng selaku Rektor Universitas Mercu Buana.
2. Dr. Laila Meiliyandrie Indah W, Ph.D selaku Dekan Fakultas Psikologi.
3. Ibu Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog selaku Ketua Program Studi Psikologi.
4. Dr. Irma Himmatul Aliyyah, M.Psi. Psikolog selaku Dosen Pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan Tugas Akhir ini.
5. Ketua sidang dan Dosen Penguji atas saran dan arahan untuk penelitian saya yang lebih baik.
6. Seluruh Dosen Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana yang telah memberikan pelajaran serta ilmu kepada saya selama menempuh pendidikan di Universitas.
7. Terima kasih kepada diri saya sendiri yang telah berjuang menyelesaikan tugas akhir dan tidak menyerah sampai saat ini.
8. Terima kasih kepada Arifah Salastiani Intan selaku pacar saya yang selalu memberikan motivasi.

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

Jakarta, 01 Februari 2026



Hendri Gautama



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

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

Nama : Hendri Gautama
NIM : 46121120001
Fakultas/Program Studi : Psikologi/Psikologi
Judul Tugas Akhir : Hubungan *Body Awareness* terhadap *Generalized Anxiety Symptoms* pada Anggota Kepolisian Polda Metro Jaya

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 di atas 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.

Jakarta, 6 Februari 2026



(Hendri Gautama)

HUBUNGAN *BODY AWARENESS* TERHADAP *GENERALIZED ANXIETY SYMPTOMS* PADA ANGGOTA KEPOLISIAN POLDA METRO JAYA

Hendri Gautama

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara body awareness dan generalized anxiety symptoms pada anggota Kepolisian Polda Metro Jaya. Profesi kepolisian memiliki tingkat tuntutan kerja dan paparan stres yang tinggi, sehingga berpotensi memengaruhi kondisi kesehatan mental, khususnya kecemasan menyeluruh. Body awareness sebagai kemampuan individu dalam menyadari dan memperhatikan sensasi tubuh diduga berkaitan dengan munculnya gejala kecemasan, terutama ketika sensasi tubuh ditafsirkan secara negatif. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Sampel penelitian terdiri dari anggota kepolisian yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala body awareness dan skala generalized anxiety symptoms (GAD-7). Temuan ini menunjukkan bahwa kesadaran terhadap sensasi tubuh tidak secara langsung berkaitan dengan tingkat kecemasan menyeluruh pada responden. Faktor lain seperti interpretasi kognitif, regulasi emosi, dan strategi coping diduga lebih berperan dalam memengaruhi kecemasan.

Kata Kunci: *Body Awareness*, *Generalized Anxiety Symptoms*, Kecemasan, Anggota Kepolisian



UNIVERSITAS
MERCU BUANA

THE RELATIONSHIP BETWEEN BODY AWARENESS AND GENERALIZED ANXIETY SYMPTOMS AMONG MEMBERS OF THE METRO JAYA PROVINCIAL POLICE

Hendri Gautama

ABSTRACT

This study aimed to examine the relationship between body awareness and generalized anxiety symptoms among police officers of Polda Metro Jaya. Police officers are exposed to high job demands and chronic work-related stress, which may affect their mental health, particularly generalized anxiety. Body awareness, defined as an individual's ability to perceive and attend to bodily sensations, has been theoretically associated with anxiety, especially when bodily sensations are negatively interpreted. This study employed a quantitative correlational design. The participants were selected using purposive sampling. Data were collected using a body awareness scale and the Generalized Anxiety Disorder scale (GAD-7). These findings suggest that awareness of bodily sensations is not directly associated with generalized anxiety symptoms among the participants. Other factors, such as cognitive interpretation, emotion regulation, and coping strategies, may play a more substantial role in influencing anxiety levels.

Keywords: Body Awareness, Generalized Anxiety Symptoms, Anxiety, Police Officers.

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	0
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI	ii
HALAMAN SURAT KETERANGAN HASIL UJI TURNITIN	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	vii
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	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.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
2.1 <i>Generalized Anxiety Disorder (GAD)</i>	8
2.2 <i>Body Awareness</i>	12
2.3 Penelitian Terdahulu	19
2.4 Dinamika Penelitian.....	24
2.5 Kerangka Berpikir	25
2.6 Hipotesis Penelitian	26
BAB III METODE PENELITIAN.....	27
3.1 Desain Penelitian	27

3.2 Variabel Penelitian	27
3.3 Populasi dan Sampel.....	27
3.4 Definisi Operasional	28
3.4.1 Variabel Dependen (<i>Generalized Anxiety Symptoms</i>)	28
3.4.2 Variabel Independen (<i>Body Awareness</i>)	29
3.5 Instrumen Penelitian	29
3.5.1 Skala <i>Body Awareness (MAIA-2)</i>	29
3.6 Blueprint Alat Ukur	30
3.7 Teknik Analisis Data.....	32
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	33
4.1 Hasil Penelitian.....	33
4.1.1 Gambaran Umum Data Penelitian.....	33
4.1.2 Uji Validitas	33
4.1.3 Uji Reliabilitas.....	34
4.1.4 Uji Asumsi Normalitas	35
4.1.5 Uji Korelasi Spearman Rank	36
4.2 Pembahasan	37
4.2.1 Interpretasi	37
4.2.2 Pembahasan tentang Korelasi Lemah ($p = 0,037$)	39
4.2.3 Tinjauan Hasil Penelitian Berdasarkan Kerangka Teoritis	39
4.2.4 Perbandingan dengan Penelitian Terdahulu	39
BAB V PENUTUP.....	41
5.1 Kesimpulan.....	41
DAFTAR PUSTAKA	42
LAMPIRAN.....	45

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Penelitian Terdahulu	20
Tabel 3. 1 Blueprint <i>Body Awareness</i>	30
Tabel 3. 2 Blueprint Alat Ukur <i>Generalized Anxiety Symptoms</i>	31
Tabel 4. 1 Hasil Uji Validitas Variabel <i>Body Awareness</i>	33
Tabel 4. 2 Hasil Uji Validitas Variabel <i>Generalized Anxiety Symptoms</i>	34
Tabel 4. 3 Hasil Uji Reliabilitas Variabel <i>Body Awareness</i>	34
Tabel 4. 4 Hasil Uji Reliabilitas Variabel <i>Generalized Anxiety Symptoms</i>	35
Tabel 4. 5 Hasil Uji Asumsi Normalitas.....	35
Tabel 4. 6 Hasil Uji Korelasi <i>Spearman Rank</i>	36



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir	26
-------------------------------------	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas.....	45
Lampiran 2 Hasil Uji Asumsi Normalitas.....	48
Lampiran 3 Hasil Uji Korelasi <i>Spearman Rank</i>	48

