



UNIVERSITAS
MERCU BUANA
TERAKREDITASI - A

**PENGARUH KESEPIAN DAN REGULASI EMOSI TERHADAP
KECEMASAN SOSIAL PADA REMAJA AKHIR**

TUGAS AKHIR

Diajukan sebagai Salah Satu Syarat untuk Menyelesaikan Program Sarjana

(S1) Pada Program Studi Psikologi

Disusun Oleh :

Vira Amalia Yustika

46118010162

UNIVERSITAS MERCU BUANA

FAKULTAS PSIKOLOGI

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

2022

LEMBAR PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa semua pernyataan dalam Karya Akhir ini:

Judul : **Pengaruh Kesepian dan Regulasi Emosi Terhadap Kecemasan Sosial Pada Remaja Akhir**

Nama : Vira Amalia Yustika

NIM : 46118010162

Program Studi : Psikologi

Tanggal : 21 Maret 2022

Merupakan hasil studi pustaka, penelitian lapangan, dan karya **saya sendiri** dengan bimbingan Dosen Pembimbing yang ditetapkan dengan Surat Keputusan Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

Karya ilmiah ini belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan pada program sejenis di perguruan tinggi lain. Semua informasi, data, dan hasil pengolahannya digunakan telah dinyatakan secara jelas sumbernya dan dapat diperiksa kebenarannya.

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Jakarta, 21 Maret 2022



Vira Amalia Yustika

LEMBAR PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Judul : Pengaruh Kesenian dan Regulasi Emosi Terhadap
Kecemasan Sosial Pada Remaja Akhir

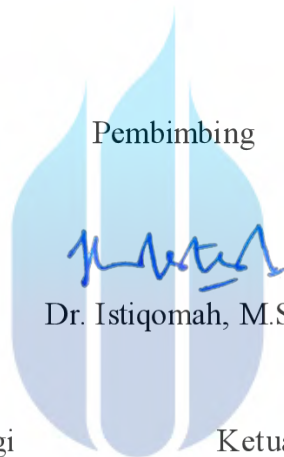
Nama : Vira Amalia Yustika

NIM : 46118010162

Program Studi : S1 Psikologi

Tanggal Sidang : 23 Februari 2022

Pembimbing



Dekan Fakultas Psikologi

Ketua Program Studi Psikologi



Dr. Setiawati Intan Savitri, M.Si

Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog

PSI 07210151



Please Scan QR Code Verify

PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi yang berjudul “**Pengaruh Kesenian dan Regulasi Emosi Terhadap Kecemasan Sosial Pada Remaja Akhir**” telah diajukan pada Sidang Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta pada tanggal 23 Februari 2022. Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan program sarjana (S1) pada program studi Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta.

Jakarta, 23 Februari 2022

Sidang Skripsi


Penguji 1


Indra Kusumah, M.Si

Penguji 2


Dr. Arie Suciyana Sriyanto, M.Si

Pembimbing

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Dr. Istiqomah, M.Si

PSI 07210151



Please Scan QR Code Verify

Kata Pengantar

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT, karena dengan rahmat serta hidayahnya penulis diberikan kesempatan untuk dapat menyelesaikan tugas akhir dengan judul “Pengaruh Antara Kesepian Dan Regulasi emosi Terhadap Kecemasan Sosial Pada Remaja Akhir” sebagai salah satu syarat kelulusan untuk mendapatkan gelar Sarjana Psikologi dari Fakultas Psikologi.

Pada kesempatan dalam pengerjaan penulisan tugas akhir ini, penulis ingin mengucapkan terima kasih sedalam-dalamnya kepada semua pihak yang telah membantu penulis menyelesaikan tugas akhir, yaitu :

1. Ibu Dr. Setiawati Intan Savitri, M.Psi, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
2. Ibu Yenny, M.Psi. Psikolog, selaku Wakil Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
3. Ibu Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog, selaku Kaprodi Universitas Mercu Buana.
4. Bapak Dani Irmawan, S.Psi. M.Sc selaku Sekretaris Program Studi Universitas Mercu Buana.
5. Ibu Dr. Istiqomah, S.Psi., M.Si selaku Dosen Pembimbing yang telah berkenan meluangkan waktu dan pikirannya untuk membimbing dan memberikan arahan kepada penulit dalam pengerjaan tugas akhir hingga selesai.
6. Bapak Firman Firdaus, S.Psi., M.Psi selaku Dosen PA yang telah mengizinkan penulis untuk melaksanakan tugas akhir, memberikan arahan dan bimbingan kepada penulis dari awal masa perkuliahan hingga selesai.
7. Keluarga (papah, mamah, kaka, adeku) yang selaku mendoakan, mendukung dalam menyelesaikan tugas akhir ini.
8. Seluruh dosen Psikologi yang telah memberikan didikan dan ilmu yang berharga selama penulis menempuh pendidikan di Universitas.
9. Seluruh staf administrasi Program Studi S1 Psikologi

10. Para responden yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk mengisi kuesioner secara online.

11. Taufiq Eldar Putra yang selalu mendo'akan, memberi semangat penulis tanpa henti, memberikan perhatian serta saran kepada penulis selama menyelesaikan tugas akhir ini.

12. Kepada group Chill, Gorjes, gvreng serta teman-teman yang juga memberikan semangat serta motivasi untuk menyelesaikan tugas akhir ini.

13. Teruntuk karin bestie seperjuangan dari awal sampai akhir yang selalu memberikan saran dan berdiskusi satu sama lain dan juga tidak lupa untuk saling menyemangatin.

14. Untuk teman-teman yang sudah membantu dan seluruh pihak yang terlibat dalam memberikan saran serta dukungan kepada penulis selama pengerjaan tugas akhir ini.

Penulis menyadari bahwa tugas akhir ini masih jauh dari kata kesempurnaan, oleh karena itu penulis memohon maaf sebesar-besarnya atas kesalahan dan kekurangan pada tugas akhir ini, dan mengharapkan saran serta kritik yang membangun sebagai bahan perbaikan di masa yang akan datang.

Penulis juga berharap semoga kelak tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi penulis, serta para pembaca dan dapat dijadikan pertimbangan bagi pihak-pihak yang berkepentingan.

Jakarta, 14 Febuari 2022



Vira Amalia Yustika

**PENGARUH KESEPIAN DAN REGULASI EMOSI TERHADAP
KECEMASAN SOSIAL PADA REMAJA AKHIR**

Vira Amalia Yustika

Dr. Istiqomah, M.Si

Universitas Mercu Buana

Abstract

One of the developmental tasks for late teens is to develop the ability to communicate and interact with their peers. If this developmental task is unsuccessful, it will affect their social life, such as, unable to feel happy and create public disapproval. These problems will cause late teens to have social anxiety. Late teens with social anxiety will face bigger difficulties in their relationships with peers. This is because individuals with social anxiety are at increasing risk of loneliness and also underlying emotion regulation. The objective of this research was to find out is there any influence between Loneliness and Emotion Regulation to Social Anxiety in Late Teens. This research used simple and multiple regression using accidental sampling technique as the research design. The subject for this research was late teens located in Tangerang Regency area. The results for this research showed that there is influence between loneliness to social anxiety in late teens. Furthermore, there is also no effect influence between emotional regressions to social anxiety. This research is expected to be a source for parties like schools or universities to give more knowledge related to symptoms of social anxiety, so that it can decrease the level of social anxiety in late teens.

Keyword: *Late Teens, Social Anxiety, Loneliness, Emotional Regressions*

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

**PENGARUH KESEPIAN DAN REGULASI EMOSI TERHADAP
KECEMASAN SOSIAL PADA REMAJA AKHIR**

Vira Amalia Yustika

Dr. Istiqomah, M.Si

Universitas Mercu Buana

Abstrak

Dalam tugas perkembangan remaja akhir salah satunya mengembangkan keterampilan komunikasi dan bergaul dengan teman sebaya, jika tugas perkembangan ini gagal maka akan berpengaruh pada kehidupan sosialnya, seperti merasa tidak bahagia dan menimbulkan penolakan masyarakat. Yang hal ini akan menyebabkan remaja akhir mengalami kecemasan sosial. Remaja yang cemas secara sosial akan mengalami kesulitan yang lebih besar dalam hubungan dengan teman sebaya. Hal ini individu yang cemas secara sosial berada pada peningkatan risiko kesepian dan juga mendasari terjadinya regulasi emosi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh antara Kesepian dan Regulasi Emosi terhadap Kecemasan Sosial pada remaja akhir. Desain peneliti dalam penelitian ini regresi sederhana dan berganda dengan menggunakan teknik *accidental sampling*. Subjek penelitian ini adalah remaja akhir yang berada wilayah Kabupaten Tangerang. Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh kesepian terhadap kecemasan sosial pada remaja akhir, berikutnya tidak terdapat pengaruh regulasi emosi terhadap kecemasan sosial, dan secara simultan terdapat pengaruh kesepian dan regulasi emosi terhadap kecemasan sosial. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi pihak pihak seperti sekolah & universitas untuk memberikan pengetahuan lebih terkait gejala kecemasan sosial, sehingga dapat mengurangi tingkat kecemasan sosial di kalangan remaja akhir.

Kata Kunci : Remaja Akhir, Kecemasan Sosial, Kesepian, Regulasi Emos

Daftar Isi

LEMBAR PERNYATAAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN TUGAS AKHIR.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI.....	iv
Kata Pengantar.....	vi
<i>Abstract</i>	vii
Abstrak	viii
Daftar Isi	ix
Daftar Tabel	xii
Daftar Gambar	xiii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	11
1.3 Tujuan Penelitian	11
1.4 Manfaat Penelitian	12
1.4.1. Manfaat Teoritis	12
1.4.2 Manfaat Praktis	12
BAB 2 LANDASAN TEORI.....	13
2.1 Kecemasan Sosial	13
2.1.1 Definisi Kecemasan Sosial	13
2.1.2 Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Sosial	14
2.1.3 Dimensi - Dimensi Kecemasan Sosial	14
2.2 Kesepian	15
2.2.1 Definisi Kesepian	15
2.2.2. Faktor - Faktor Kesepian	16
2.2.3 Dimensi - Dimensi Kesepian	16
2.2.4 Implikasi Kesepian	17
2.3 Regulasi Emosi	17
2.3.1 Definisi Regulasi Emosi	17
2.3.2 Faktor - faktor Regulasi Emosi	18
2.3.3 Dimensi - Dimensi Regulasi Emosi	19
2.3.4 Implikasi Regulasi Emosi	19

2.4 Remaja Akhir	20
2.4.1 Definisi Remaja Akhir	20
2.4.2 Ciri - Ciri Masa Remaja Akhir	21
2.4.3 Tugas - Tugas Perkembangan Remaja Akhir	21
2.5 Penelitian Terdahulu	22
2.6 Dinamika Pengaruh Kesepian dan Regulasi Emosi Terhadap Kecemasan Sosial Pada Anak Remaja Akhir.	27
2.7 Kerangka Berpikir	29
2.8 Hipotesis Penelitian	29
BAB III METODE PENELITIAN	30
3.1 Desain Penelitian	30
3.2 Populasi dan Sampel Penelitian	30
3.2.1 Populasi	30
3.2.2 Sampel	31
3.3 Teknik Sampling	31
3.4 Variabel penelitian	31
3.4.1 Variabel terikat (<i>dependent variabel</i>)	31
3.4.2 Variabel bebas (<i>independent variabel</i>)	31
3.5 Definisi Operasional	32
3.5.1 Definisi Operasional Kecemasan Sosial	32
3.5.2 Definisi Operasional Kesepian	32
3.5.3 Definisi Operasional Regulasi Emosi	33
3.6 Teknik Pengumpulan Data	33
3.7 Instrumen Penelitian	33
3.7.1 Alat Ukur Kecemasan Sosial	34
3.7.2 Alat Ukur Kesepian	35
3.7.3 Alat Ukur Regulasi Emosi	36
3.8 Uji Alat Ukur	37
3.8.1 Uji Validitas	37
3.8.2 Uji Reliabilitas	40
3.8.3 Analisis Item	41
3.9 Uji Asumsi Klasik	43

3.9.1 Uji Normalitas	43
3.9.2 Uji Linearitas	44
3.9.3 Uji Heteroskedastisitas	44
3.9.4 Uji Multikolinearitas	44
3.10 Uji Hipotesis	44
3.10.1 Uji Regresi Sederhana	44
3.10.2 Uji Regresi Berganda	45
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	46
4.1 Deskripsi Umum Responden	46
4.1.1 Deskripsi Berdasarkan Jenis Kelamin	46
4.1.2 Deskripsi Berdasarkan Usia	47
4.1.3 Deskripsi Berdasarkan Pendidikan Terakhir	47
4.1.4 Deskripsi Berdasarkan Status Pekerjaan	48
4.2 Analisis Deskriptif	48
4.3 Uji Asumsi Klasik	50
4.3.1 Uji Normalitas	50
4.3.2 Uji Linearitas	51
4.3.3 Uji Heteroskedastisitas	52
4.3.4 Multikolinearitas	52
4.4 Uji Hipotesis	53
4.4.1 Analisis Regresi Sederhana	53
4.4.2 Analisis Regresi Berganda	56
4.5 Pembahasan	56
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	63
5.1 Kesimpulan	63
5.2 Keterbatasan Penelitian	63
5.3 Saran	63
5.3.1 Saran Teoritis	63
5.3.2 Saran Praktis	64
Daftar Pustaka	64
Lampiran	67

Daftar Tabel

Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu.....	22
Tabel 3.1 <i>Blue Print</i> Kecemasan Sosial.....	34
Tabel 3.2 <i>Blue Print</i> Kesepian.....	35
Tabel 3.3 <i>Blue Print</i> Regulasi Emosi.....	36
Tabel 3.4 Uji Reliabilitas.....	38
Tabel 3.5 Analisis Item Social anxiety scale for adolescents.....	39
Tabel 3.6 Analisis Item UCLA Loneliness Scale version 3.....	40
Tabel 3.7 Analisis Item Interpersonal Emotion Regulation Questionnaire.....	40
Tabel 4.1 Jenis Kelamin.....	43
Tabel 4.2 Usia.....	44
Tabel 4.3 Pendidikan Terakhir.....	44
Tabel 4.4 Status Pekerjaan.....	45
Tabel 4.5 Analisis Deskriptif.....	45
Tabel 4.6 Rumus Kategorisasi.....	46
Tabel 4.7 Kategori Kecemasan Sosial.....	46
Tabel 4.8 Kategori Kesepian.....	47
Tabel 4.9 Kategori Regulasi Emosi.....	47
Tabel 4.10 Uji Normalitas.....	48
Tabel 4.11 Uji Linearitas.....	48
Tabel 4.12 Uji Heteroskedastisitas.....	49
Tabel 4.13 Uji Multikolinearitas.....	49
Tabel 4.14 Koefisien Determinasi	50
Tabel 4.15 Uji T	50
Tabel 4.16 Korelasi Antar Dimensi	51
Tabel 4.17 Korelasi Antar Dimensi.....	52
Tabel 4.18 Koefisien Determinasi	53
Tabel 4.19 Uji F	53

Daftar Gambar

Gambar 2.1 Pengaruh Kesepian dan regulasi Emosi Terhadap Kecemasan Sosial	29
Gambar 3.1 G.Power.....	31

