



**HUBUNGAN *ALEXITHYMIA* DENGAN KECEMASAN SOSIAL PADA  
WANITA DEWASA AWAL YANG BELUM MENIKAH DI DKI**

**JAKARTA**

**TUGAS AKHIR**

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Menyelesaikan Program Sarjana**

**(S1) Pada Program Studi Psikologi**

UNIVERSITAS  
MERCU BUANA

**OLEH**

**AYU HANDAYANI**

**46115110013**

**UNIVERSITAS MERCU BUANA**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI**

**2020**

**THE RELATIONSHIP OF ALEXITHYMIA WITH SOCIAL ANXIETY  
AMONG EARLY ADULT UNMARRIED WOMEN IN DKI JAKARTA**

**ABSTRACT**

**Ayu Handayani**

**Fakultas Psikologi**

**Universitas Mercu Buana**

*The main aim of the study was to investigate the relationship of alexithymia with Social anxiety among early adult unmarried women. Subject of the study is that unmarried women with a number of subject as many as 97 respondents who live in Jakarta. The method used in determining sample in this research is Insidental Sampling. Data analysis used the Pearson Correlation. This result of research found the that is  $r = 0,587$   $p = 0,000 < 0,01$  This means that the higher the alexithymia will highher the social anxiety and if the low alexithymia will low the social anxiety.*

***Keyword : alexithymia, social anxiety, early adult, unmarried women***



**HUBUNGAN *ALEXITHYMIA* DENGAN KECEMASAN SOSIAL PADA  
WANITA DEWASA AWAL YANG BELUM MENIKAH DI DKI  
JAKARTA**

**ABSTRAK**

**Ayu Handayani**

**Fakultas Psikologi**

**Universitas Mercu Buana**

Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan *alexithymia* dengan kecemasan sosial pada wanita dewasa awal yang belum menikah. Subjek penelitian adalah wanita yang belum menikah dengan jumlah subjek sebanyak 97 responden yang berdomisili di Jakarta. Metode yang digunakan dalam menentukan sampel dalam penelitian ini adalah Insidental Sampling. Analisis data menggunakan Korelasi Pearson. Hasil penelitian ini menemukan bahwa  $r = 0,587$   $p = 0,000 < 0,01$  Ini berarti bahwa semakin tinggi *alexithymia* akan semakin tinggi kecemasan sosial dan jika *alexithymia* yang rendah maka kecemasan sosial akan menurun.

**Kata kunci : *alexithymia*, kecemasan sosial, dewasa awal, wanita belum menikah**

## PERNYATAAN

Saya yang bertandatangan dibawah ini menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa semua pernyataan dalam Karya Akhir ini :

Judul : Hubungan *Alexithymia* Dengan Kecemasan Sosial Pada Wanita Dewasa Awal Yang Belum Menikah di DKI Jakarta

Nama : Ayu Handayani

Nim : 46115110013

Program: Studi Psikologi

Tanggal : 07 Februari 2020

Merupakan hasil studi pustaka, penelitian lapangan, dan karya 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 yang digunakan telah dinyatakan secara jelas sumbernya dan dapat diperiksa kebenarannya

Jakarta, 07 Februari 2020



Ayu Handayani

## PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Judul : Hubungan *Alexithymia* Dengan Kecemasan Sosial Pada Wanita Dewasa

Awal Yang Belum Menikah di DKI Jakarta.

Nama : Ayu Handayani

Nim : 46115110013

Program : Studi Psikologi

Tanggal : 07 Februari 2020

Pembimbing



Nurul Adiningtyas, S.Psi, M.Psi.Psi

UNIVERSITAS

Mengesahkan

MERCU BUANA

Dekan Fakultas Psikologi



Muhammad Iqbal, Ph.D

Ketua Pogram Studi



Dr. Setiawati Intan Savitri, S.P., M.Si

## LEMBAR PENGESAHAN SIDANG TUGAS AKHIR

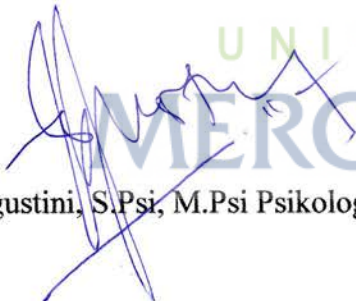
Tugas akhir yang berjudul “Hubungan *Alexithymia* Dengan Kecemasan Sosial Pada Wanita Dewasa Awal Yang Belum Menikah di DKI Jakarta “ telah diajukan sebagai sidang tugas akhir Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta pada tanggal 07 Februari 2020. Tugas akhir ini telah diterima sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan Program Sarjana (S1) pada program Studi Psikologi Universitas Mercu Buana

Jakarta, 07 Februari 2020

Sidang Tugas Akhir

Penguji I

Penguji II

  
Agustini, S.Psi, M.Psi Psikolog

  
Yenny, M.Psi., Psikolog

Pembimbing



Nurul Adiningtyas, S.Psi, M.Psi.Psi

## KATA PENGANTAR

Puji syukur saya haturkan kepada Allah Subhanahu wa Ta'ala, karena berkat rahmat dan karunia-Nya saya dapat menyelesaikan tugas akhir yang berjudul : **“Hubungan *Alexithymia* dengan Kecemasan Sosial Pada Wanita Dewasa Awal yang Belum Menikah di DKI Jakarta”**. Tugas akhir ini diajukan sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana Psikologi di Universitas Mercu Buana.

Saya juga mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu tugas akhir ini karena atas dorongan, bimbingan, nasihat dan semangat yang diberikan, tugas akhir ini dapat berjalan dengan baik, diantaranya :

1. Teristimewa untuk kedua orang tua saya serta adik saya yang selalu mendoakan dan mendukung saya.
2. Ibu Nurul Adiningtyas, S.Psi, M.Psi.Psi Selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir yang dengan sabar selalu menyemangati dan mendorong saya agar cepat menyelesaikan Tugas Akhir ini
3. Bapak Muhammad Iqbal, Dr., M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
4. Ibu Amy Mardhatillah, Ph.D selaku Wakil Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta.
5. Ibu Setiawati Intan Savitri, M.si Selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

6. Ibu Yenny, M.Psi., Psikolog dan Agustini, S.Psi, M.Psi Psikolog sebagai penguji saat sidang tugas akhir
7. Terima kasih untuk diri saya sendiri karena tetap waras ketika harus membelah diri antara kampus dan kantor, serta tetap kuat dalam proses pembuatan tugas akhir ini, dan harus merelakan jam tidur hingga larut malam bahkan hingga pagi.
8. Sahabat-sahabat PGS terkasih: Titie Soraida, Irawati, Aldilla Annadiah, Rindi Antika, Angelina dan Verah, yang telah mendukung dan memberikan semangat kepada penulis untuk segera menyelesaikan tugas akhir.
9. Rekan-rekan kantor PT. Griya Miesejati (divisi finance dan call center) yang memberikan dukungan serta semangat.
10. Kepada seluruh partisipan dalam penelitian ini. Terima kasih banyak karena telah meluangkan waktunya untuk berkontribusi dalam penelitian ini.
11. Teman-Teman Angkatan 27 Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana yang saling mendukung satu sama lain.

Semoga Allah Subhanahu wa Ta'ala membalas kebaikan dan selalu mencurahkan hidayah serta taufik-Nya, Aamiin. Akhir kata saya berharap Tugas Akhir ini dapat memberi manfaat maupun inspirasi bagi para pembaca.

Jakarta, 07 Februari 2020

Ayu Handayani



## DAFTAR ISI

ABSTRACT .....	i
ABSTRAK .....	ii
PERNYATAAN TUGAS AKHIR.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN TUGAS AKHIR .....	iv
LEMBAR PENGESAHAN SIDANG TUGAS AKHIR .....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
DAFTAR ISI .....	viii
DAFTAR TABEL.....	xii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	7
1.3 Tujuan Penelitian .....	8
1.4 Manfaat Penelitian .....	8
1.4.1 Manfaat Teoritis .....	8
1.4.2 Manfaat Praktis .....	8
BAB II LANDASAN TEORI	
2.1 Pengertian Kecemasan Sosial .....	9
2.1.1 Aspek-Aspek Kecemasan Sosial .....	10

2.1.2 Faktor-Faktor Kecemasan Sosial .....	10
2.1.3 Dampak Kecemasan Sosial .....	11
2.2 Pengertian Alexithymia .....	12
2.2.1 Aspek-Aspek Alexithymia .....	12
2.2.2 Jenis-Jenis Alexithymia .....	14
2.3 Dewasa Muda .....	15
2.4 Penelitian Terdahulu .....	15
2.5 Kerangka Berpikir .....	17
2.6 Hipotesis .....	19
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
3.1 Desain Penelitian .....	20
3.2 Variabel Penelitian .....	20
3.2.1 <i>Dependent Variable</i> .....	20
3.3.2 <i>Independent Variable</i> .....	20
3.3 Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	20
3.3.1 Kecemasan Sosial .....	20
3.3.2 Alexithymia .....	21
3.4 Subjek Penelitian .....	21
3.4.1 Populasi .....	21

3.4.2 Sampel dan Teknik Sampling .....	21
3.5 Metode Pengumpulan Data .....	22
3.6 Instrumen Penelitian .....	23
3.6.1 Alat Ukur Kecemasan Sosial .....	23
3.6.2 Alat Ukur Alexithymia .....	25
3.7 Teknik Analisis Data .....	26

#### BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Gambaran Umum Subjek Penelitian.....	27
4.1.1 Gambaran Umum Subjek Berdasarkan Usia .....	27
4.1.2 Gambaran Umum Subjek Berdasarkan Domisili.....	27
4.2 Hasil Uji Analisa Deskriptif .....	28
4.3 Validitas dan Reliabilitas .....	29
4.3.1 Validitas .....	29
4.3.2 Reliabilitas .....	30
4.4 Uji Normalitas .....	30
4.5 Kategorisasi .....	31
4.5.1 Kategorisasi Alexithymia .....	32
4.5.2 Kategorisasi Kecemasan Sosial .....	32
4.6 Uji Korelasi.....	33

4.7 Pembahasan .....	34
BAB V PENUTUP	
5.1 Kesimpulan Penelitian .....	39
5.2 Keterbatasan Penelitian .....	39
5.3 Saran Penelitian .....	40
DAFTAR PUSTAKA .....	41
LAMPIRAN .....	45



UNIVERSITAS  
MERCU BUANA

## DAFTAR TABEL

TABEL 2.4	PENELITIAN TERDAHULU .....	16
TABEL 3.6.1	BLUE PRINT KECEMASAN SOSIAL .....	24
TABEL 3.6.2	BLUE PRINT ALEXITHYMIA.....	26
TABEL 4.1.1	GAMBARAN UMUM SUBJEK BERDASARKAN USIA.....	27
TABEL 4.1.2	GAMBARAN UMUM SUBJEK BERDASARKAN DOMISILI ....	27
TABEL 4.2	HASIL UJI ANALISA DESKRIPTIF .....	28
TABEL 4.4	UJI NORMALITAS.....	31
TABEL 4.5.1	KATEGORISASI ALEXITHYMIA.....	32
TABEL 4.5.2	KATEGORISASI KECEMASAN SOSIAL .....	33
TABEL 4.6	UJI KORELASI.....	34
TABEL 4.7	KORELASI PERDIMENSI .....	37

UNIVERSITAS  
MERCU BUANA