

**HUBUNGAN *SELF-EFFICACY* DENGAN
KECEMASAN *ROMANTIC RELATIONSHIP* PADA
MASA DEWASA AWAL**

SKRIPSI

Oleh

Sheilin Dwi Agustin

202010515122



PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS BHAYANGKARA JAKARTA RAYA

2024

LEMBAR PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Hubungan *Self-Efficacy* dengan Kecemasan
Romantic Relationship pada Masa Dewasa Awal
Nama Mahasiswa : Sheilin Dwi Agustin
Nomor Pokok Mahasiswa : 202010515122
Program Studi/Fakultas : Psikologi/Psikologi
Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 24 Januari 2024

Jakarta, 2 Februari 2024

MENYETUJUI,

Pembimbing I

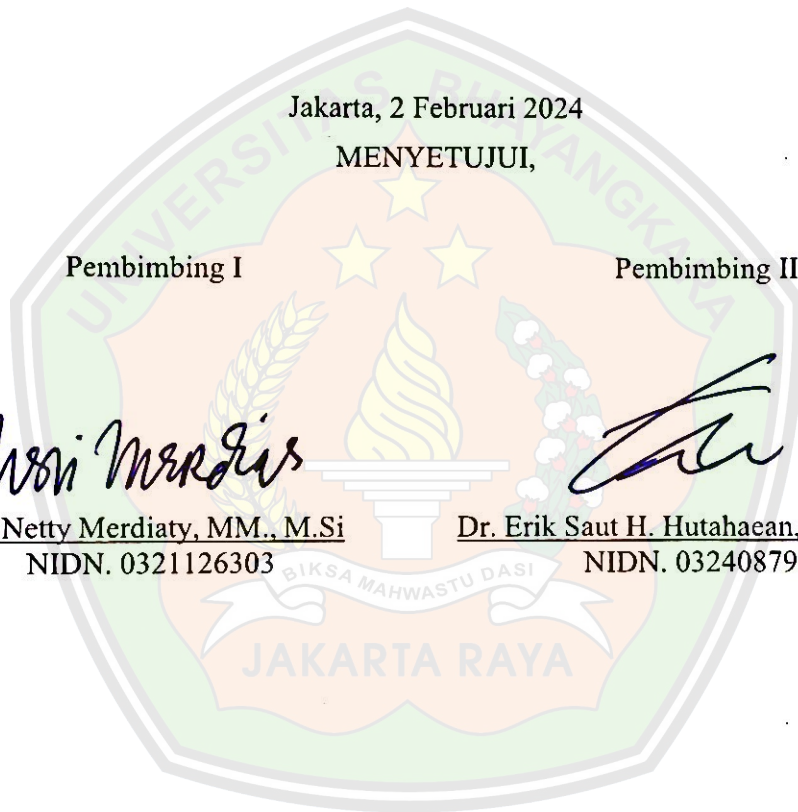
Pembimbing II



Dr. Netty Merdiaty, MM., M.Si
NIDN. 0321126303



Dr. Erik Saut H. Hutahaean, S.Psi., M.Si
NIDN. 0324087902



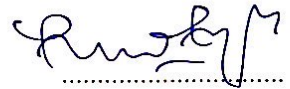
LEMBAR PENGESAHAN

Judul Skripsi : Hubungan *Self-Efficacy* dengan Kecemasan
Romantic Relationship pada Masa Dewasa Awal
Nama Mahasiswa : Sheilin Dwi Agustin
Nomor Pokok Mahasiswa : 202010515122
Program Studi/Fakultas : Psikologi/Psikologi
Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 24 Januari 2024

Jakarta, 2 Februari 2024

MENGESAHKAN,

Ketua Tim Penguji : Dr. Kus Hanna Rahmi, M.Psi., Psikolog
NIDN. 0326107706



Penguji I : Dr. Netty Merdiaty, MM., M.Si
NIDN. 0321126303



Penguji II : Dr. Erik Saut H. Hutahaean, S.Psi., M.Si
NIDN. 0324087902



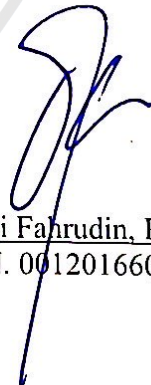
MENGETAHUI,

Ketua Program Studi Psikologi

Dekan Fakultas Psikologi



Yulia Fitriani, S.Psi., M.A.
NIDN. 0314078503



Prof. Adi Fahrudin, Ph.D.
NIDN. 0012016608

LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

Skripsi saya yang berjudul “Hubungan *Self-Efficacy* dengan Kecemasan *Romantic Relationship* pada Masa” ini adalah benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, tidak mengandung materi yang ditulis oleh orang lain, kecuali pengutipan sebagai referensi yang sumbernya telah dituliskan secara jelas sesuai dengan kaidah penulisan karya ilmiah

Apabila di kemudian hari ditemukan adanya kecurangan dalam karya ini, saya bersedia menerima sanksi dari Universitas Bhayangkara Jakarta Raya sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Saya mengizinkan skripsi ini dipinjamkan dan di *fotocopy* melalui Perpustakaan Bhayangkara Jakarta Raya.

Saya memberikan izin kepada Perpustakaan Bhayangkara Jakarta Raya untuk menyimpan skripsi ini dalam bentuk digital dan mempublikasikannya melalui internet selama publikasi tersebut melalui porta Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Jakarta, 24 Januari 2024

Yang membuat pernyataan,



Sheilin Dwi Agustin

NPM : 202010515122

ABSTRAK

Sheilin Dwi Agustin. 202010515122. Hubungan *Self-Efficacy* dengan Kecemasan *Romantic Relationship* pada Masa Dewasa Awal.

Self-efficacy sebagai suatu bentuk keyakinan mengenai kemampuan yang dimiliki individu dalam mengatur segala tindakannya, sehingga individu percaya dengan harapan akan keberhasilan menjalani hubungan romantis yang bahagia, karena mampu mengatasi hambatan dan kesulitan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara *self-efficacy* dengan kecemasan *romantic relationship* pada masa dewasa awal. Metode yang digunakan dalam penelitian adalah kuantitatif dengan jenis pendekatan korelasional. Subjek dalam penelitian ini adalah individu dewasa awal, dengan teknik pengambilan data *non probability sampling* menggunakan metode penentuan sampel *purposive* atau berdasarkan kebetulan. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 155 responden. Alat ukur yang digunakan ialah skala likert. Berdasarkan analisis korelasi *Product Moment Pearson*, hasil menunjukkan bahwa nilai $p > 0,05$ artinya data dalam variabel ini tidak berkorelasi. Dilihat dari hasil perhitungan uji korelasi maka diperoleh nilai $p < 0,05$ dan dinyatakan bahwa terdapat hubungan antara variabel *self-efficacy* dengan kecemasan. Hubungan yang terdapat diantara keduanya berada pada arah yang negatif. Maka dapat dinyatakan bahwa hipotesis alternatif (H_0) ditolak dan (H_a) diterima. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-efficacy* maka semakin rendah kecemasan saat menjalani *romantic relationship*. Sebaliknya, jika *self-efficacy* rendah, maka semakin tinggi pula kecemasan saat menjalani *romantic relationship*.

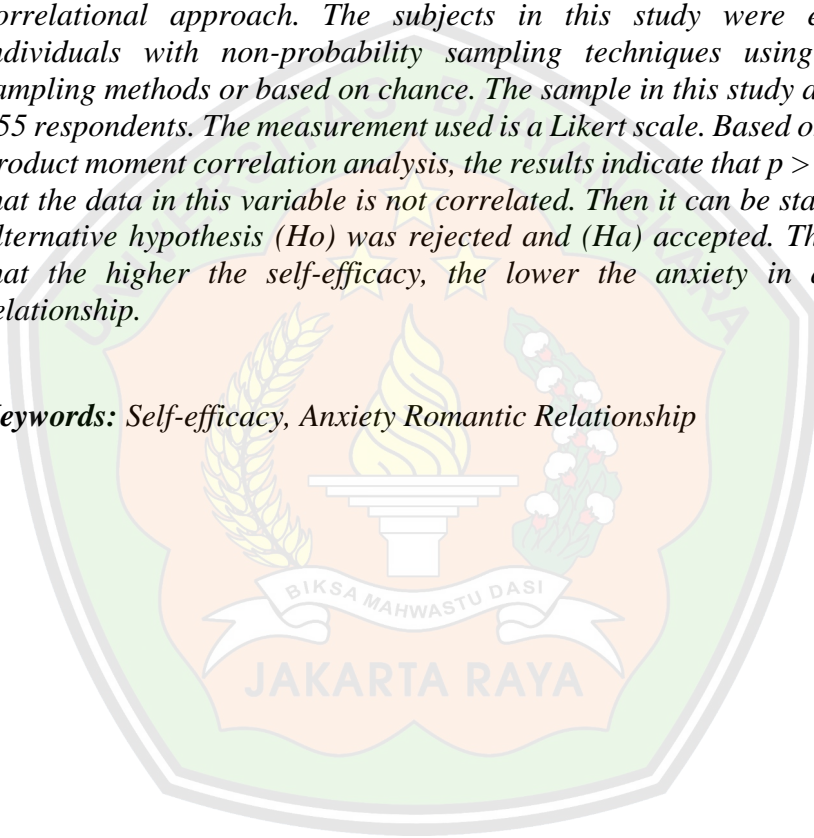
Kata Kunci : *Self-Efficacy, Kecemasan Hubungan Romantis*

ABSTRACT

Sheilin Dwi Agustin. 202010515122. *The Relationship between Self-Efficacy and Anxiety Romantic Relationship of Early Adulthood.*

Self-efficacy is a form of belief about the individual's ability to organize all his actions, so that individuals are confident in the hope of success in living a happy romantic relationship because they can overcome obstacles and difficulties. This study aims to determine whether or not there is a relationship between self-efficacy and anxiety when undergoing romantic relationships in early adulthood. The method used in this research is quantitative with a correlational approach. The subjects in this study were early adult individuals with non-probability sampling techniques using purposive sampling methods or based on chance. The sample in this study amounted to 155 respondents. The measurement used is a Likert scale. Based on Pearson's product moment correlation analysis, the results indicate that $p > 0.05$ means that the data in this variable is not correlated. Then it can be stated that the alternative hypothesis (H_0) was rejected and (H_a) accepted. This suggests that the higher the self-efficacy, the lower the anxiety in a romantic relationship.

Keywords: *Self-efficacy, Anxiety Romantic Relationship*



KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa karena dengan Rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan penelitian ini dengan baik dan di waktu yang tepat dengan judul “Hubungan *Self-Efficacy* dengan Kecemasan *Romantic Relationship* Pada Masa Dewasa Awal” untuk memenuhi salah satu syarat dalam memperoleh gelar sarjana Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Dalam penyusunan skripsi ini banyak sekali hal yang dihadapi oleh penulis, maka dari itu penulis menyadari bahwa penyelesaian skripsi ini tidak terlepas dari dukungan, bantuan, serta bimbingan dan nasehat dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada :

1. Bapak Prof. Drs., Adi Fahrudin, S.Psi., M.Soc.,Sc.,Ph.D selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya atas kepemimpinannya bagi seluruh mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya
2. Ibu Dr. Netty Merdiaty, M.M., M.Si selaku dosen pembimbing skripsi yang telah meluangkan waktu untuk membimbing, membantu, serta membagikan ilmu dengan sabar dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis ucapkan banyak terimakasih.
3. Ibu Wahyu Aulizalsini, M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing akademik yang telah memberikan bimbingan selama penulis menyelesaikan studi di Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.
4. Seluruh dosen Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya yang telah membagikan ilmunya selama penulis menyelesaikan studi.
5. Dua orang paling berjasa dalam hidup saya, Bapak Suprpto dan Ibu Siti Khotijah. Terimakasih karena telah berjuang untuk kehidupan penulis

dan memberikan kasih sayang dengan penuh cinta, do'a, dan motivasi. Beliau memang tidak sempat merasakan pendidikan sampai dengan bangku perkuliahan, namun beliau mampu mendidik penulis hingga menyelesaikan studinya sampai sarjana.

6. Gusti Anjas Priambodo yang tak kalah penting kehadirannya, karena bersedia menemani, mendengar, dan mendukung penulis pada hari yang tidak mudah selama proses pengerjaan karya tulis ini. Terimakasih telah menjadi bagian dari perjalanan hidup penulis dan berkontribusi banyak dalam penulisan karya tulis ini, baik secara tenaga, waktu, maupun materi. *Thank you for loving every version of me*, mari tetap bersama untuk waktu yang lama.
7. Bharyah Ababil, Dela TriWulan Ningrum, Luthfi Aulia Rahmah, Gabriela Amanda Kurniasih, Qarirah Ashabira Albani, Irda Nurmaula Fiani, Naela Putri Nur Hafizah selaku sahabat penulis yang telah menemani dan mendukung selama penyusunan karya tulis ini, sehingga penulis dapat menyelesaikan dengan baik. Terimakasih karena memilih untuk tetap bertahan sampai akhir disaat ada pilihan lain untuk menyerah. *We did it guys!*

Peneliti menyadari akan adanya kekurangan dalam penelitian ini. Oleh karena itu, peneliti menerima segala bentuk kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca. Dengan penuh harapan semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

Jakarta, 24 Januari 2024



Sheilin Dwi Agustin

DAFTAR ISI

ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
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 TINJAUAN PUSTAKA.....	9
2.1 Uraian Variabel	9
2.1.1 Kecemasan	9
2.1.1.1 Definisi Kecemasan.....	9
2.1.1.2 Kecemasan <i>Romantic Relationship</i>	10
2.1.1.3 Aspek-Aspek Kecemasan.....	12
2.1.1.4 Faktor-Faktor Kecemasan	14
2.1.1.5 Alat Ukur Kecemasan	17
2.1.2 <i>Self-Efficacy</i>	18
2.1.2.1 Definisi <i>Self-Efficacy</i>	18
2.1.2.2 Dimensi-Dimensi <i>Self-Efficacy</i>	19
2.1.2.3 Alat Ukur <i>Self-Efficacy</i>	20
2.1.3 Hubungan <i>Self-Efficacy</i> dengan Kecemasan.....	20
2.1.4 Hipotesis Penelitian.....	21
2.1.5 Kerangka Berpikir	21

BAB III METODE PENELITIAN	22
3.1 Tipe Penelitian.....	22
3.2 Identifikasi Variabel Penelitian	22
3.3 Definisi Operasional Variabel Penelitian	22
3.3.1 Definisi Operasional Kecemasan	23
3.3.2 Definisi Operasional <i>Self-Efficacy</i>	23
3.4 Populasi dan Sampel Penelitian	23
3.4.1 Populasi.....	23
3.4.2 Sampel dan <i>Sampling</i>	24
3.4.2.1 Sampel Penelitian.....	24
3.4.2.2 Teknik Pengambilan Sampel.....	24
3.5 Teknik Pengumpulan Data	24
3.5.1 Instrumen Penelitian.....	24
3.5.1.1 Skala Kecemasan.....	25
3.5.1.2 Skala <i>Self-Efficacy</i>	26
3.6 Validitas dengan Realibilitas Penelitian.....	27
3.6.1 Validitas.....	27
3.6.2 Reliabilitas	28
3.7 Analisis Data	28
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	30
4.1 Profil Responden Penelitian	30
4.2 Pelaksanaan Penelitian	31
4.2.1 Persiapan Penelitian	31
4.2.2 Pelaksanaan Penelitian.....	32
4.2.3 Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	32
4.2.3.1 Validitas Alat Ukur Penelitian	32
4.2.3.2 Reliabilitas Alat Ukur.....	35
4.3 Hasil Penelitian.....	36
4.3.1 Profil Demografis.....	37
4.3.2 Uji Asumsi Penelitian	38
4.3.3 Kategorisasi Penelitian.....	40
4.3.3.1 Kategorisasi Variabel Kecemasan.....	40

4.3.3.2	Kategorisasi Variabel <i>Self-Efficacy</i>	42
4.3.4	Uji Hipotesis	44
4.3.4.1	Uji Korelasi	44
4.4	Diskusi dan Pembahasan	46
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		49
5.1	Kesimpulan.....	49
5.2	Saran.....	49
5.2.1	Saran Praktis	49
5.2.2	Saran Teoritis	50
DAFTAR PUSTAKA		51
LAMPIRAN.....		57



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 <i>Blueprint</i> Skala Kecemasan.....	25
Tabel 3.2 <i>Blueprint</i> Skala <i>Self-Efficacy</i>	27
Tabel 3.3 Klasifikasi Skor Reliabilitas.....	28
Tabel 4.1 Deskripsi Subjek.....	30
Tabel 4.2 Validitas Skala Kecemasan dan <i>Self-Efficacy</i>	33
Tabel 4.3 Hasil Uji Validitas Kecemasan	33
Tabel 4.4 Hasil Uji Validitas <i>Self-Efficacy</i>	34
Tabel 4.5 Uji Reliabilitas.....	35
Tabel 4.6 Klasifikasi Reliabilitas	35
Tabel 4.7 Demografis Variabel	36
Tabel 4.8 Hasil Hitung Signifikansi Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin	37
Tabel 4.9 Uji Asumsi Penelitian.....	38
Tabel 4.10 Deskripsi Statistik Variabel Kecemasan	40
Tabel 4.11 Kategorisasi Skor Kecemasan.....	41
Tabel 4.12 Deskripsi Statistik Variabel <i>Self-Efficacy</i>	42
Tabel 4.13 Kategorisasi Skor <i>Self-Efficacy</i>	43
Tabel 4.14 Uji Korelasi Kecemasan dengan <i>Self-Efficacy</i>	44
Tabel 4.15 Klasifikasi Kekuatan Korelasi.....	45

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir 21



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kartu Bimbingan Skripsi	58
Lampiran 2 <i>Google Form</i> Survei Data Awal	59
Lampiran 3 Hasil Survei Wawancara.....	60
Lampiran 4 Izin Alat Ukur	61
Lampiran 5 <i>Blueprint</i> Skala Kecemasan	62
Lampiran 6 <i>Blueprint</i> Skala <i>Self-Efficacy</i>	63
Lampiran 7 Aitem Skala Kecemasan	64
Lampiran 8 Aitem Skala <i>Self-Efficacy</i>	68
Lampiran 9 Hasil Perhitungan <i>Gpower</i>	69
Lampiran 10 Penyebaran Kuesioner Melalui <i>Story WhatsApp</i> dan <i>Instagram</i> ...	70
Lampiran 11 Uji Validitas Kecemasan dan <i>Self-Efficacy</i>	71
Lampiran 12 Uji Reliabilitas Skala Kecemasan dan <i>Self-Efficacy</i>	72
Lampiran 13 Hasil Uji Asumsi	73
Lampiran 14 Uji Hipotesis	73
Lampiran 15 Uji Profil Responden	74
Lampiran 16 Uji Kategorisasi Variabel Kecemasan dan <i>Self-Efficacy</i>	75
Lampiran 17 Mean, Median, dan Standar Deviasi Penelitian.....	76
Lampiran 18 Hasil Hitung Signifikansi Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin...	78
Lampiran 19 Tabulasi Data Penelitian	79
Lampiran 20 Hasil Cek <i>Plagiarism</i>	80