

**Pengaruh Kepercayaan Diri terhadap Kecemasan Sosial pada  
Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta**



Romi Zulkarnain  
1125164908

**SKRIPSI**

**Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam  
Mendapatkan Gelar Sarjana Psikologi**

**Program Studi Psikologi  
Fakultas Pendidikan Psikologi  
Universitas Negeri Jakarta  
2020**

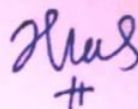
**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING  
DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI**

“Pengaruh Kepercayaan Diri terhadap Kecemasan Sosial pada Mahasiswa Universitas  
Negeri Jakarta”

Nama Mahasiswa : Romi Zulkarnain  
Nomor Registrasi : 1125164908  
Jurusan/Program Studi : Psikologi  
Tanggal Ujian : 13 Agustus 2020

Pembimbing I




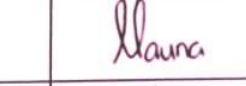

Pembimbing II



Dr. Lussy Dwiutami W., M.Pd.  
NIP.198005212008012008

Ernita Zakiah, M.Psi  
NIP. 8891680018

**Panitia Ujian Sidang Skripsi**

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Gantina Komalasari, M.Psi (Penanggungjawab)*		25/08/2020
Dr. Gumgum Gumelar, M.Si (Wakil Penanggungjawab)**		25/08/2020
Dr. phil. Zarina Akbar, M.Psi (Ketua Penguji)***		21 Agustus 2020
Mauna, M.Psi (Anggota)****		21 Agustus 2020
Vinna Ramadhany Sy, M.Psi (Anggota)		21 Agustus 2020

Catatan:

\*Dekan FPPsi

\*\*Wakil Dekan I

\*\*\*Ketua Penguji

\*\*\*\*Dosen Penguji selain pembimbing

## LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta :

Nama : Romi Zulkarnain  
NIM : 1125164908  
Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul "**Pengaruh Kepercayaan Diri terhadap Kecemasan Sosial pada Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta**" adalah :

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Maret sampai dengan bulan Juli 2020
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi/karya inovasi yang pernah dibuat orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang ditimbulkan jika pernyataan saya ini tidak benar.

Jakarta, 29 Juli 2020

Yang Membuat Pernyataan

  
METERAI  
SIMPUL  
EAS1AHF657679802  
5000  
DUPLIKASI  
Romi Zulkarnain

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI  
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademik Program Studi Psikologi, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Romi Zulkarnain  
NIM : 1125164908  
Program Studi : Psikologi  
Fakultas : Pendidikan Psikologi  
Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul

**"Pengaruh Kepercayaan Diri terhadap Kecemasan Sosial pada Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta"**

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan memublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta  
Pada tanggal : 29 Juli 2020

  
Romi Zulkarnain



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://lib.unj.ac.id)

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Romy Zulkamain  
NIM : 1125164908  
Fakultas/Prodi : Psikologi  
Alamat email : [RomyZulkamain23@gmail.com](mailto:RomyZulkamain23@gmail.com)

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi     Tesis     Disertasi     Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Pengaruh Kepercayaan Diri terhadap Kecemasan Sosial Pada  
Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta

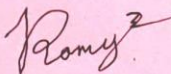
Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 10 September 2020

Penulis

  
Romy Zulkamain

## **LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

### **MOTTO**

*“jangan pernah malu mencoba sesuatu yang berbeda dari orang lain,  
karena yang berbeda itu adalah sesuatu yang luar biasa”*

### **PERSEMBAHAN**

Skripsi ini saya persembahkan untuk diri saya sendiri karena dengan mengerjakan skripsi ini membuat saya menjadi pribadi yang tidak mudah goyah untuk bersaing dengan orang lain dan tidak mudah menyerah untuk menghadapi setiap tantangan, skripsi ini juga saya persembahkan untuk keluarga dan sahabat saya yang selalu setia mendukung dan mendoakan saya, hingga akhirnya saya mampu mencapai titik ini dan menyelesaikan skripsi ini.

**ROMI ZULKARNAIN**

**PENGARUH KEPERCAYAAN DIRI TERHADAP KECEMASAN SOSIAL PADA  
MAHASISWA UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

Skripsi

Jakarta: Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri

Jakarta, 2020

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kepercayaan diri (*self confidence*) terhadap kecemasan sosial (*social anxiety*) pada mahasiswa Universitas Negeri Jakarta. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, dengan menggunakan metode pengambilan sampel *non-probability sampling* dengan teknik *purposive sampling*. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur kecemasan sosial adalah SAS-A (*Social Anxiety Scale for Adolescents*) yang merupakan skala likert dari La Greca dan Lopez terdiri dari 18 *item*. Kepercayaan diri diukur dengan menggunakan *The Test of Self Confidence* dari Lauster menggunakan skala likert terdiri dari 23 *item*. Hasil penelitian dari 400 responden menunjukkan dari nilai F hitung > F tabel dan nilai  $p < \alpha$  yaitu  $0,000 < 0,05$ . Hasil tersebut menunjukkan bahwa  $H_0$  ditolak jadi terdapat pengaruh yang signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan sosial pada mahasiswa Universitas Negeri Jakarta. Besaran pengaruh kepercayaan diri terhadap kecemasan sosial sebesar 9,2%, sehingga dapat diketahui bahwa kepercayaan diri memberikan pengaruh sebesar 9,2% terhadap kecemasan sosial.

**Kata Kunci: Kecemasan Sosial, kepercayaan Diri, Mahasiswa**

**ROMI ZULKARNAIN**

**THE EFFECT OF SELF CONFIDENCE ON SOCIAL ANXIETY IN STUDENT OF THE  
STATE UNIVERSITY OF JAKARTA**

*Undergraduate Thesis*

*Jakarta: Psychology Study Program, Fakultas of Psychology Education  
State University of Jakarta, 2020*

**ABSTRACT**

*This study aims to determine the effect of self confidence on social anxiety in Jakarta State University students. This research uses quantitative methods, using non-probability sampling method with purposive sampling technique. The measuring instrument used to measure social anxiety is the SAS-A (Social Anxiety Scale for Adolescents) which is a likert scale from La Greca and Lopez consisting of 18 items. Confidence was measured using The Test of Self Confidence from Lauster using a Likert scale consisting of 23 items. The results of the study of 400 respondents showed from the calculated  $F$  value  $> F$  table and the value of  $p < \alpha$  is  $0,000 < 0.05$ . These results indicate that  $H_0$  is rejected so there is a significant influence between self confidence with social anxiety in students at Jakarta State University. The magnitude of the influence of self-confidence on social anxiety is 9.2%, so it can be seen that self-confidence has an effect of 9.2% on social anxiety.*

**Keywords: Social Anxiety, Self Confidence, College Student**



## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur saya panjatkan ke hadirat Allah SWT atas berkat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan skripsi sebagai syarat memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi). Dalam proses penyusunan skripsi ini, tidak akan selesai tanpa bantuan berbagai pihak yang telah memberikan bantuan dan dukungannya selama proses penyusunan. Pada kesempatan ini peneliti ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah membantu dan mendukung, antara lain:

1. Ibu Dr. Gantina Komalasari, M. Psi selaku Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi
2. Bapak Dr. Gungum Gumelar, M.Si selaku Wakil Dekan I, Ibu Ratna Dyah Suryaratri, Ph.D selaku Wakil Dekan II, dan Ibu Dr.Lussy Dwiutami, M.Pd selaku Wakil Dekan III Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
3. Ibu Dr. phil. Zarina Akbar, M.Psi selaku Koordinator Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologim Universitas Negeri Jakarta.
4. Ibu Lussy Dwiutami Wahyuni, Dr.M.Pd selaku Dosen Pembimbing 1 yang telah memberikan waktu, tenaga, dan ide kepada peneliti dalam menyelesaikan penelitian skripsi
5. Ibu Ernita Zakiah, M.Psi selaku Dosen Pembimbing 2 yang telah meluangkan waktu dan bersedia untuk berdiskusi memberikan masukan dalam skripsi ini
6. Ibu Mira Ariyani, PhD selaku dosen pembimbing akademik yang telah banyak membantu dan membimbing saya selama ini
7. Seluruh dosen Psikologi UNJ yang telah membimbing serta mengerjakan banyak hal selama saya berkuliah di Psikologi UNJ
8. Seluruh karyawan dan staff Psikologi UNJ yang banyak membantu saya dalam proses administrasi perkuliahan
9. Terima kasih untuk kedua orang tua dan keluarga saya yang telah banyak memotivasi dan mendoakan saya
10. Terima kasih untuk Grup Typo yang terus memotivasi dan memberikan inspirasi untuk skripsi saya

11. Terima kasih untuk Grup Hangover yang menghibur saya saat sedang ada permasalahan di skripsi saya
11. Terima kasih untuk Grup AFS yang juga bisa menjadi sarana untuk refreshing melalui hobi saya yaitu futsal
12. Terima kasih untuk futsal Psikologi UNJ yang juga menjadi sarana untuk refreshing dengan bermain futsal
13. Untuk teman-teman Psikologi angkatan 2016 yang berjuang dari awal sampai akhir, kalian hebat dan semoga kita menjadi pribadi yang sukses nanti. See you on top guys
14. Untuk teman kelas E yang telah bersama-sama selama 4 tahun, banyak momen yang tidak bisa dijelaskan satu persatu semoga kita tetap kompak dan solid yak terima kasih telah berproses bersama
15. Untuk teman yang banyak membantu saya selama menghadapi permasalahan didalam dan diluar kampus: Rifka, Nana, Reza Rahman, Rifai, Agung, Kinoy, Nia Agustin, Ivan, Rama, Mia dan Roni PB
16. Untuk teman seperjuangan yang bersama-sama tanpa rasa bosan: Rahadian, Fauzhi, Bella, Yumi dan Rezwar

Semoga Allah memberikan Anda keberkahan selalu dimana pun Anda berada. Semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi peneliti lain, ilmu pengetahuan, khususnya psikologi, pembaca, dan masyarakat umum. Jika ingin melakukan korespondensi dapat menghubungi peneliti melalui email : [romizulkarnain23@gmail.com](mailto:romizulkarnain23@gmail.com)

Jakarta, 20 Agustus 2020

Peneliti

## DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI..... 2

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.

LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN ..... 4

ABSTRAK..... 7

ABSTRACT ..... 8

KATA PENGANTAR..... 9

DAFTAR ISI ..... 11

DAFTAR TABEL..... 15

DAFTAR GAMBAR ..... 16

DAFTAR LAMPIRAN..... 17

BAB I PENDAHULUAN..... ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.

1.1 Latar Belakang Masalah..... Error!

Bookmark not defined.

1.2 Identifikasi Masalah..... Error!

Bookmark not defined.

1.3 Batasan Masalah..... Error!

Bookmark not defined.

1.4 Rumusan Masalah..... Error!

Bookmark not defined.

1.5 Tujuan Penelitian..... Error!

Bookmark not defined.

1.6 Manfaat Penelitian..... Error!

Bookmark not defined.

1.6.1 Manfaat Teoretis ..... Error! Bookmark not defined.

1.6.2 Manfaat Praktis ..... Error! Bookmark not defined.

BAB II TINJAUAN PUSTAKA ..... ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.

2.1	Kecemasan Sosial.....	<b>Error!</b>
<b>Bookmark not defined.</b>		
2.1.1	Definisi Kecemasan Sosial.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.2	Aspek-aspek yang memengaruhi Kecemasan Sosial.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.3	Faktor-faktor yang memengaruhi Kecemasan Sosial.....	9
2.1.4	Ciri-ciri individu yang mengalami Kecemasan Sosial .....	10
2.1.5	Pengukuran Kecemasan Sosial .....	11
2.2	Kepercayaan Diri.....	11
2.2.1	Definisi Kepercayaan Diri .....	11
2.2.2	Faktor-faktor yang memengaruhi Kepercayaan Diri .....	12
2.2.3	Pengukuran Kepercayaan Diri .....	13
2.3	Hubungan antara Kepercayaan diri dengan kecemasan sosial.....	<b>Error!</b>
<b>Bookmark not defined.</b>		
2.4	Kerangka Konseptual/Kerangka Pemikiran.....	14
2.5	Hipotesis.....	15
2.6	Hasil Penelitian Yang Relevan.....	15
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>		<b>17</b>
3.1	Tipe Penelitian.....	17
3.2	Identifikasi Dan Operasionalisasi Variabel Penelitian.....	17
3.2.1	Identifikasi Variabel Penelitian .....	17
3.2.1.1	Variabel Bebas.....	17
3.2.1.2	Variabel Terikat.....	18
3.2.2.	Definisi Konseptual Variabel .....	18
3.2.2.1.	Definisi Konseptual Kepercayaan Diri.....	18
3.2.2.2.	Definisi Konseptual Kecemasan Sosial.....	18
3.2.3	Definisi Operasional Variabel .....	18
3.2.3.1.	Definisi Operasional Kepercayaan Diri.....	18
3.2.3.2.	Definisi Operasional Kecemasan Sosial .....	20
3.3	Populasi dan Sampel.....	20
3.3.1	Populasi .....	20

3.3.2	Sampel.....	21	
3.3.3	Teknik Pengambilan Sampel.....	21	
3.4	Teknik Pengumpulan Data.....	21	
3.4.1	Alat Ukur Kepercayaan Diri.....	22	
3.4.2	Alat Ukur Kecemasan Sosial.....	23	
3.4.3	Teknik Skoring Instrumen Penelitian.....	24	
3.4.4	Validitas dan Realibilitas Instrumen.....	25	
3.5	Uji Coba Instrumen.....	26	
3.5.1	Uji Coba Validitas dan Reliabilitas Instrumen Kepercayaan Diri ....	26	26
3.5.2	Uji Coba Validitas dan Reliabilitas Instrumen Kecemasan Sosial.	27	27
3.6	Analisis Data.....	28	
3.6.1	Uji Statistik.....	28	
3.6.2	Analisis Deskriptif.....	29	
3.6.3	Uji Normalitas.....	29	
3.6.4	Uji Linieritas.....	29	
3.6.5	Analisis Regresi.....	29	
3.6.6	Uji Hipotesis.....	29	
3.6.7	Hipotesis Statistik.....	30	
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>		<b>31</b>	
4.1	Gambaran responden.....	31	
4.1.1	Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Usia.....	31	
4.1.2	Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin.....	31	
4.1.3	Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Fakultas.....	32	
4.1.4	Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Angkatan ....	32	
4.2	Prosedur Penelitian.....	33	
4.2.1	Persiapan Penelitian.....	33	
4.2.2	Pelaksanaan Penelitian.....	34	
4.3	Hasil Analisis Data Penelitian.....	34	
4.3.1	Data Deskriptif Kepercayaan Diri.....	34	
4.3.1.1	Kategorisasi Skor Kepercayaan Diri.....	35	

4.3.2 Data Deskriptif Kecemasan Sosial .....	37
4.3.2.1 Kategori Skor Kecemasan Sosial.....	38
4.3.3 Uji Normalitas .....	40
4.3.4 Uji Linearitas .....	41
4.3.5 Uji Analisis dan Regresi Sederhana .....	42
4.3.6 Uji Hipotesis .....	44
4.4 Pembahasan.....	44
4.5 Keterbatasan penelitian.....	46
<b>BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN .....</b>	<b>47</b>
5.1 Kesimpulan.....	47
5.2 Implikasi.....	47
5.3 Saran.....	48
5.3.1 Bagi Sampel Penelitian .....	48
5.3.2 Bagi Peneliti selanjutnya .....	48
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>49</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>52</b>
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....</b>	<b>75</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Aspek Kepercayaan Diri.....	19
Tabel 3.2	Aspek Kecemasan Sosial.....	20
Tabel 3.3	Kisi-kisi Kepercayaan Diri.....	22
Tabel 3.4	Kisi-kisi Kecemasan Sosial .....	23
Tabel 3.5	Norma Skoring Instrumen .....	24
Tabel 3.6	Norma Skoring Instrumen .....	25
Tabel 3.7	Skala Guildford.....	25
Tabel 3.8	Kisi-kisi Akhir Kepercayaan Diri .....	27
Tabel 3.9	Kisi-kisi Kecemasan Sosial setelah Uji Coba .....	28
Tabel 4.1	Responden Penelitian berdasarkan Usia .....	31
Tabel 4.2	Responden Penelitian berdasarkan Jenis Kelamin .....	31
Tabel 4.3	Responden Penelitian berdasarkan Fakultas.....	32
Tabel 4.4	Responden Penelitian berdasarkan Angkatan .....	32
Tabel 4.5	Data Deskriptif Variabel Kepercayaan Diri .....	35
Tabel 4.6	Hasil Kategori Skor Variabel Kepercayaan Diri .....	36
Tabel 4.7	Data Deskriptif Variabel Kecemasan Sosial.....	38
Tabel 4.8	Hasil Kategorisasi Skor Variabel Kecemasan Sosial .....	39
Tabel 4.9	Hasil Uji Normalitas.....	40
Tabel 4.10	Hasil Uji Linearitas .....	41
Tabel 4.11	Hasil Uji Analisis dan Regresi .....	42
Tabel 4.12	Besaran Pengaruh Model Summary .....	42
Tabel 4.13	Persamaan Regresi .....	43

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Kerangka Konseptual Penelitian .....	15
Gambar 4.1	Data Deskriptif Variabel Kepercayaan Diri .....	36
Gambar 4.2	Kategorisasi Skor Variabel Kepercayaan Diri .....	36
Gambar 4.3	Kategorisasi Skor Variabel Kepercayaan Diri dengan Jenis Kelamin .....	37
Gambar 4.4	Data Deskriptif Variabel Kecemasan Sosial .....	39
Gambar 4.5	Kategorisasi Skor Variabel Kecemasan Sosial .....	40
Gambar 4.6	Uji Linearitas <i>Scatter-Plot</i> .....	41



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Uji Coba Instrumen .....	53
Lampiran 2	Contoh Instrumen.....	56
Lampiran 3	Kuesioner Final .....	59
Lampiran 4	Uji Validitas & Reliabilitas Kepercayaan diri.....	64
Lampiran 5	Analisis Deskriptif Kecemasan Sosial .....	66
Lampiran 6	Analisis Deskriptif Kepercayaan Diri .....	68
Lampiran 7	Kategorisasi Kecemasan Sosial.....	70
Lampiran 8	Kategorisasi Kepercayaan Diri.....	71
Lampiran 9	Uji Nomalitas.....	72
Lampiran 10	Uji Linearitas .....	73
Lampiran 11	Analisis Regresi .....	74