

GAMBARAN *JOB ANXIETY* PADA *FREELANCER* USIA DEWASA AWAL



GAMBARAN *JOB ANXIETY* PADA *FREELANCER* USIA DEWASA AWAL



Disusun oleh:
Saffanah Qalbina
1801622168

SKRIPSI

**Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh Gelar Sarjana
Psikologi**

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

JULI 2026

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

GAMBARAN JOB ANXIETY PADA FREELANCER USIA DEWASA AWAL

Nama : Saffanah Qalbina
NIM : 1801622168
Program Studi : Psikologi

Tanggal Ujian : 22 Juli 2026

Pembimbing 1

Pembimbing 2

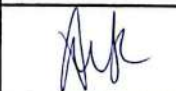
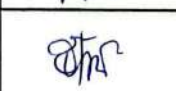


Liza Yudhita Widyastuti, M.Psi., Psikolog
NIP. 199104252022032009



Fauziah Wijayanti, M.Psi., Psikolog
NIP. 199501202024062002

Panitia Ujian/Sidang Skripsi/Karya Inovatif

Nama	Tandatangan	Tanggal
Dr. Gumgum Gumelar F.R., M.Si (Dekan/Penanggungjawab)		10 / 08 / 2026
Mira Ariyani, PhD (Wakil Dekan/Wakil Penanggungjawab)		10 / 08 / 2026
Mauna, M.Psi., Psikolog (Ketua Penguji)	Mauna	10/8/2026
Vinna Ramadhany Sy, M.Psi., Psikolog Dosen Penguji I (Anggota)		10/08/2026
Dewinta Ariani, M.Psi., Psikolog Dosen Penguji II (Anggota)		10/08/2026

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

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

Nama : Saffanah Qalbina

NIM : 1801622168

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul "*Gambaran Job Anxiety Pada Freelancer Usia Dewasa Awal*" adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Januari sampai dengan bulan Juli 2026.
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, 10 Agustus 2026

Yang Membuat Pernyataan


74DAMX036554821
Saffanah Qalbina

LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

*“Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan.”
(QS. Al-Insyirah: 5-6)*

*“Orang boleh pandai setinggi langit, tapi selama ia tidak menulis, ia akan hilang dalam masyarakat dan dari sejarah.”
-Pramoedya Ananta Toer*

*“What do we say to the God of Death? Not today.”
-Syrio Forel*

*“The scary news is: you’re on your own now. But the cool news is: you’re on your own now.”
-Taylor Swift*

PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur kepada Allah SWT, penulis mempersembahkan skripsi ini kepada diri sendiri yang telah mampu melewati berbagai proses dan masa yang tidak selalu mudah. Skripsi ini juga penulis persembahkan kepada keluarga dan sahabat-sahabat yang selalu hadir dan memberikan dukungan dalam kehidupan penulis. Terima kasih atas setiap doa, bantuan, dukungan, serta kepercayaan yang diberikan, terutama ketika penulis mulai merasa ragu dan lelah. Terima kasih atas segalanya.

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



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
PERPUSTAKAAN DAN KEARSIPAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: 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 : Saffanah Qalbina
NIM : 1801622168
Fakultas/Prodi : Psikologi
Alamat email : saffbina@gmail.com

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

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

yang berjudul :

GAMBARAN JOB ANXIETY PADA FREELANCER USIA DEWASA AWAL

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan dan Kearsipan 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 Agustus 2026

Penulis

Saffanah Qalbina

SAFFANAH QALBINA

GAMBARAN *JOB ANXIETY* PADA *FREELANCER* USIA DEWASA AWAL

SKRIPSI

Jakarta: Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Jakarta,

2026

ABSTRAK

Pekerjaan *freelance* memberikan fleksibilitas, tetapi juga dapat disertai ketidakpastian proyek, pendapatan, dan keberlangsungan pekerjaan yang berkaitan dengan kondisi psikologis pekerja. Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran *job anxiety* pada *freelancer* usia dewasa awal secara keseluruhan dan berdasarkan lima dimensinya. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan desain *cross-sectional*. Sampel penelitian terdiri atas 136 *freelancer* berusia 18–40 tahun yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. *Job anxiety* diukur menggunakan *Job anxiety scale* yang dikembangkan oleh Linden, Muschalla, dan Olbrich (2008). Hasil penelitian menunjukkan bahwa proporsi terbesar responden berada pada kategori *job anxiety* sedang, yaitu sebanyak 54 responden (39,7%). Kategori sedang menunjukkan bahwa skor *job anxiety* responden berada pada tingkat menengah berdasarkan kategorisasi hipotetik yang digunakan dalam penelitian. Dimensi *Job-Related Worries* memiliki nilai rata-rata tertinggi, sedangkan *Social Anxiety* memiliki nilai rata-rata terendah. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kekhawatiran mengenai kondisi dan keberlangsungan pekerjaan merupakan bentuk kecemasan kerja yang paling menonjol pada responden. Temuan ini dapat menjadi informasi awal bagi *freelancer*, komunitas, dan peneliti selanjutnya dalam memahami kecemasan yang berkaitan dengan pekerjaan *freelance*.

Kata kunci: *job anxiety*, *freelancer*, dewasa awal, *job anxiety scale*.

SAFFANAH QALBINA

**AN OVERVIEW OF JOB ANXIETY AMONG FREELANCERS IN EARLY
ADULTHOOD**

UNDERGRADUATE THESIS

Jakarta: Psychology Study Program, Faculty of Psychology, Jakarta State
University, 2026

ABSTRACT

Freelance work offers flexibility, but can also be accompanied by uncertainty about projects, income, and job continuity, which are related to workers' psychological well-being. This study aimed to describe job anxiety among freelancers in early adulthood, both overall and across its five dimensions. The study used a descriptive quantitative approach with a cross-sectional design. The study sample consisted of 136 freelancers aged 18–40 years selected using a purposive sampling technique. Job anxiety was measured using the Job anxiety scale developed by Linden, Muschalla, and Olbrich (2008). The results showed that the largest proportion of respondents fell into the moderate job anxiety category, namely 54 respondents (39.7%). The moderate category indicates that respondents' job anxiety scores were at an intermediate level based on the hypothetical categorization used in the study. The Job-Related Worries dimension had the highest mean value, while Social Anxiety had the lowest mean value. These results indicate that concerns about job conditions and continuity are the most prominent forms of work anxiety among respondents. These findings can provide baseline information for freelancers, communities, and future researchers in understanding anxiety related to freelance work.

Keywords: *job anxiety, freelancer, early adulthood, job anxiety scale.*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas segala rahmat, pertolongan, dan kemudahan yang diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Gambaran *Job anxiety* pada *Freelancer* Usia Dewasa Awal.” Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi pada Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Jakarta.

Proses penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, dukungan, arahan, dan doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada:

1. Dekan Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta, Bapak Dr. Gumgum Gumelar Fajar Rakhman, M.Si.
2. Wakil Dekan I Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta, Ibu Mira Ariyani, Ph.D.
3. Wakil Dekan II Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta, Ibu Dr. Lussy Dwiutami Wahyuni, M. Pd.
4. Wakil Dekan III Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta, Bapak Herdiyan Maulana, Ph. D.
5. Koordinator Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta, Ibu Irma Rosalinda Lubis, M.Si., Psikolog.
6. Liza Yudhita Widyastuti, M.Psi., Psikolog, selaku dosen pembimbing I yang selalu membantu penulis dengan memberi arahan, masukan, serta waktu untuk membimbing penulis dalam penyusunan skripsi.
7. Fauziah Wijayanti, M.Psi., Psikolog, selaku dosen pembimbing II yang selalu membantu penulis dengan memberi arahan, masukan, serta waktu untuk membimbing penulis dalam penyusunan skripsi.

8. Seluruh dosen Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan ilmu, wawasan, dan pengalaman berharga selama penulis menempuh pendidikan pada jenjang sarjana.
9. Seluruh staf tata usaha dan karyawan Program Studi Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah membantu dan memberikan pelayanan administrasi selama penulis menempuh pendidikan.
10. Ayah penulis, Marwan Zainuddin, yang senantiasa memberikan kasih sayang, dukungan, dan kepercayaan kepada penulis, serta telah mencurahkan waktu, tenaga, dan kerja kerasnya demi membantu penulis selama menjalani pendidikan hingga menyelesaikan skripsi ini.
11. Bunda penulis, Tuty Novitasari, yang telah berdoa dan mengharapkan kesuksesan penulis.
12. Keluarga besar Zainuddin, yang selalu memberikan doa, kasih sayang, dukungan, dan semangat kepada penulis selama menjalani pendidikan hingga menyelesaikan skripsi ini.
13. Khalidah, Hana, dan Nindy, sahabat penulis yang senantiasa memberikan dukungan, bantuan, dan menemani penulis dalam masa-masa sulit, serta menjadi tempat yang aman dan nyaman untuk berbagi. Terima kasih karena selalu menghadirkan tawa, menghibur penulis, dan mengajak penulis beristirahat sejenak melalui berbagai kegiatan yang menyenangkan di tengah proses penyusunan skripsi.
14. Kresna dan Jonatan yang senantiasa memberikan dukungan, bantuan, serta menemani penulis dalam menghadapi masa-masa sulit selama proses penyusunan skripsi.
15. Sahabat-sahabat penulis sejak SD dan SMP yang senantiasa menemani, mengajak penulis untuk belajar bersama, serta memberikan dukungan ketika penulis merasa bingung dan tidak mengetahui langkah yang perlu dilakukan.
16. Teman-teman daring penulis yang senantiasa memberikan dukungan, menghadirkan keceriaan, serta menjadi penghibur bagi penulis selama proses penyusunan skripsi.

17. Rekan Vampbaits yang selalu menerima penulis tanpa menghakimi, tetap berinteraksi dan menemani penulis selama menghadapi berbagai keluhan dalam proses penyusunan skripsi, serta terus memberikan dukungan dan pengertian.
18. Seluruh responden yang telah bersedia meluangkan waktu dan berpartisipasi dalam pengisian kuesioner penelitian ini.
19. Terakhir, penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada diri sendiri yang telah berusaha bertahan dan terus melanjutkan proses penyusunan skripsi ini di tengah berbagai kondisi yang tidak selalu mudah. Terima kasih karena tetap berupaya menyelesaikan setiap tahap meskipun pernah mengalami kelelahan, sakit, keraguan, dan keinginan menyerah. Terima kasih karena telah memilih untuk tetap melangkah, menjaga komitmen, dan menyelesaikan proses ini dengan sebaik mungkin hingga sampai pada tahap ini.

Jakarta, 21 Juli 2026



Saffanah Qalbina

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
HALAMAN JUDUL	ii
LEMBAR PERSETUJUAN BIMBINGAN DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI	iii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iv
LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
 BAB I PENDAHULUAN.....	 1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	12
1.3 Batasan Masalah	12
1.4 Rumusan Masalah.....	13
1.5 Tujuan Penelitian	13
1.6 Manfaat Penelitian	13
1.6.1 Manfaat Teoritis	13
1.6.2 Manfaat Praktis	13
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	 15
2.1 <i>Job Anxiety</i>	15
2.1.1 Konsep Dasar <i>Anxiety</i>	15
2.1.2 Definisi <i>Job Anxiety</i>	16
2.1.3 Dimensi <i>Job Anxiety</i>	17
2.1.4 Faktor-Faktor yang Berkaitan dengan <i>Job Anxiety</i>	18
2.2 <i>Freelancer</i> Berusia Dewasa Awal	19
2.2.1 Definisi <i>Freelancer</i>	19
2.2.2 Klasifikasi dan Karakteristik Usia Dewasa Awal	20
2.2.3 <i>Freelancer</i> pada Masa Dewasa Awal.....	21
2.3 Dinamika <i>Job Anxiety</i> pada <i>Freelancer</i> Usia Dewasa Awal	22
2.4 Kerangka Konseptual.....	23

2.5 Hasil Penelitian yang Relevan	25
BAB III METODE PENELITIAN	30
3.1 Tipe Penelitian	30
3.2 Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian	30
3.2.1 Definisi Konseptual <i>Job Anxiety</i>	31
3.2.2 Definisi Operasional <i>Job Anxiety</i>	31
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian	32
3.3.1 Populasi Penelitian	32
3.3.2 Sampel Penelitian	32
3.3.3 Teknik <i>Sampling</i>	33
3.4 Teknik Pengumpulan Data	34
3.4.1 Teknik Pengambilan Data	34
3.4.2 Instrumen Penelitian	35
3.4.2.1 Instrumen <i>Job Anxiety</i>	35
3.4.2.1.1 Latar Belakang Instrumen	35
3.4.2.1.2 Kisi-Kisi Instrumen	36
3.4.2.1.3 Proses Adaptasi Instrumen	36
3.4.2.1.4 Hasil Uji Coba Instrumen	37
3.5 Analisis Data	38
3.5.1 Analisis Deskriptif	39
3.5.2 Kategorisasi Skor Hipotetik	39
3.5.3 Analisis Tabulasi Silang	41
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	43
4.1 Gambaran Partisipan Penelitian	43
4.1.1 Gambaran Responden Berdasarkan Usia	43
4.1.2 Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	44
4.1.3 Gambaran Responden Berdasarkan Kategori <i>Freelance</i>	44
4.1.4 Gambaran Responden Berdasarkan Pekerjaan Tetap Lainnya	45
4.1.5 Gambaran Responden Berdasarkan Durasi Menjadi <i>Freelancer</i>	46
4.1.6 Gambaran Responden Berdasarkan Jadwal Kerja	47
4.1.7 Gambaran Responden Berdasarkan Mode Kerja	47
4.1.8 Gambaran Responden Berdasarkan Pendapatan	48
4.2 Prosedur Penelitian	49
4.2.1 Persiapan Penelitian	49
4.2.2 Pelaksanaan Penelitian	49
4.3 Hasil Analisis Data Penelitian	50
4.3.1 Gambaran <i>Job Anxiety</i> Secara Keseluruhan	50
4.3.2 Gambaran Dimensi <i>Job Anxiety</i>	52
4.4 Analisis Tabulasi Silang	54
4.4.1 Gambaran Tingkat <i>Job Anxiety</i> Berdasarkan Usia	54
4.4.2 Gambaran tingkat <i>Job Anxiety</i> berdasarkan Jenis Kelamin	55
4.4.3 Gambaran tingkat <i>Job Anxiety</i> berdasarkan Kategori <i>Freelance</i>	56

4.4.4	Gambaran tingkat <i>Job Anxiety</i> berdasarkan Pekerjaan tetap lainnya.....	57
4.4.5	Gambaran tingkat <i>Job Anxiety</i> berdasarkan Durasi menjadi <i>Freelancer</i>	58
4.4.6	Gambaran tingkat <i>Job Anxiety</i> berdasarkan Jadwal Kerja.....	59
4.4.7	Gambaran tingkat <i>Job Anxiety</i> berdasarkan Mode Kerja.....	59
4.4.8	Gambaran tingkat <i>Job Anxiety</i> berdasarkan Pendapatan.....	60
4.5	Pembahasan.....	61
4.6	Keterbatasan Penelitian.....	66
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN		68
5.1	Kesimpulan	68
5.2	Implikasi.....	68
5.3	Saran dan Rekomendasi.....	69
5.3.1	Bagi <i>Freelancer</i>	69
5.3.2	Bagi Komunitas atau Platform <i>Freelancer</i>	70
5.3.3	Bagi Peneliti Selanjutnya	70
DAFTAR PUSTAKA		72
LAMPIRAN.....		78
DAFTAR RIWAYAT HIDUP		104



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Kisi-Kisi Instrumen <i>Job Anxiety Scale</i> (JAS)	36
Tabel 3.2	Hasil Uji Coba <i>Job Anxiety Scale</i> (JAS)	38
Tabel 3.3	Kategorisasi Skor Rata-Rata <i>Job Anxiety</i>	41
Tabel 4.1	Gambaran Responden Berdasarkan Usia	43
Tabel 4.2	Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	44
Tabel 4.3	Gambaran Responden Berdasarkan Pekerjaan <i>Freelance</i>	44
Tabel 4.4	Gambaran Responden Berdasarkan Kepemilikan Pekerjaan Tetap Lainnya	45
Tabel 4.5	Gambaran Responden Berdasarkan Durasi Bekerja sebagai <i>Freelancer</i>	46
Tabel 4.6	Gambaran Responden Berdasarkan Jadwal Kerja	47
Tabel 4.7	Gambaran Responden Berdasarkan Mode Kerja	47
Tabel 4.8	Gambaran Responden Berdasarkan Pendapatan	48
Tabel 4.9	Statistik Deskriptif <i>Job Anxiety</i>	51
Tabel 4.10	Distribusi Kategori <i>Job Anxiety</i>	51
Tabel 4.11	Statistik Deskriptif Dimensi <i>Job Anxiety</i>	52
Tabel 4.12	Distribusi Kategori Dimensi <i>Job Anxiety</i>	53
Tabel 4.13	Tabulasi Silang <i>Job Anxiety</i> Berdasarkan Usia	54
Tabel 4.14	Tabulasi Silang <i>Job Anxiety</i> Berdasarkan Jenis Kelamin	55
Tabel 4.15	Tabulasi Silang <i>Job Anxiety</i> Berdasarkan Kategori <i>Freelance</i>	56
Tabel 4.16	Tabulasi Silang <i>Job Anxiety</i> Berdasarkan Kepemilikan Pekerjaan Tetap Lainnya	57
Tabel 4.17	Tabulasi Silang <i>Job Anxiety</i> Berdasarkan Durasi Bekerja	58
Tabel 4.18	Tabulasi Silang <i>Job Anxiety</i> Berdasarkan Jadwal Kerja	59
Tabel 4.19	Tabulasi Silang <i>Job Anxiety</i> Berdasarkan Mode Kerja	59
Tabel 4.20	Tabulasi Silang <i>Job Anxiety</i> Berdasarkan Pendapatan	60

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual	24
--------------------------------------	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Instrumen <i>Job Anxiety Scale</i> (JAS)	78
Lampiran 2. Hasil Uji Coba Reliabilitas dan Daya Beda Instrumen <i>Job Anxiety Scale</i> (JAS)	82
Lampiran 3. Hasil Analisis Deskriptif Demografis.....	84
Lampiran 4. Hasil Statistik Deskriptif <i>Job Anxiety</i> dan Dimensi	86
Lampiran 5. Hasil Kategorisasi <i>Job Anxiety</i> dan Dimensi.....	87
Lampiran 6. Hasil Tabulasi Silang (<i>Crosstabs</i>)	89
Lampiran 7. Hasil <i>Forward Translation</i> dan <i>Back-Translate</i> Instrumen	93

