

Nomor Skripsi: 992/SKRIPSI/PSI-FIP/08-2021

**PROFIL KECEMASAN DAN STRATEGI KOPING PADA PENARI DI
KOMUNITAS TARI S JAKARTA SELATAN**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi sebagian dari syarat memperoleh gelar Sarjana
Psikologi pada Departemen Psikologi



Disusun oleh:

M RHAKA KATRESNA

1404749

**DEPARTEMEN PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

2021

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Profil Kecemasan dan Strategi Koping pada Penari Komunitas Tari S Jakarta Selatan”, sepenuhnya merupakan karya sendiri. Tidak ada bagian di dalamnya yang merupakan plagiat dari karya orang lain dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko/sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya saya ini, atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, Agustus 2021

Yang membuat pernyataan



Muhammad Rhaka Katresna

NIM 1404749

MUHAMMAD RHAKA KATRESNA
PROFIL KECEMASAN DAN STRATEGI KOPING PADA PENARI KOMUNITAS TARI S
JAKARTA SELATAN

Disetujui dan disahkan oleh Pembimbing:

Pembimbing I



Dr. Sri Maslihah, M.Psi, Psikolog
NIP. 19700726 200312 2 001

Pembimbing II



Helli Ihsan, M.Si
NIP. 19750912 200604 1 002

Mengetahui,

Ketua Departemen



Dr. Sri Maslihah, M.Psi, Psikolog
NIP. 19700726 200312 2 001

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas izin rahmat dan karunianya, penulis dapat menyelesaikan skripsi berjudul “Profil Kecemasan dan Strategi Koping pada Penari Komunitas Tari S Jakarta Selatan”. Syukur dan anugerah yang berlimpah selalu dipanjatkan. Penulisan skripsi ini diajukan sebagai syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Psikologi di Departemen Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Indonesia. Skripsi ini ditulis dengan perjuangan dan harapan untuk melanjutkan kehidupan setelah penderitaan panjang dan perjuangan untuk hidup yang adil dan damai. Termasuk mengupayakan pemulihan trauma akademik dalam prosesnya. Penulis menambah wawasan dan literatur selama menulis skripsi ini. Meskipun banyak kelemahan dan kekurangan dari skripsi ini, penulis mohon maklum atas keterbatasan keterampilannya serta mengucapkan terima kasih atas dukungannya. Semoga skripsi ini bermanfaat dan memberikan banyak manfaat kepada pembaca.

Bandung, 26 Agustus 2021

Muhammad Rhaka Katresna

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih dan rahmat berlimpah disampaikan kepada semua orang yang terlibat dalam pemulihan saya dari skizofrenia dan CPTSD. Banyak upaya dan kebaikan yang saya terima selama proses penulisan skripsi ini:

1. Pertama saya ucapkan terima kasih kepada bu Dr. Sri Maslihah, M.Psi, Psikolog yang mendukung saya dengan total sejak mendorong saya ikut pertemuan APSIFOR hingga sekarang, pembimbing terbaik;
2. Pak Helli Ihsan, M.Si dosen yang pertama kali mengajar saya di Psikologi UPI, memberikan motivasi dan dukungan untuk terus berkembang hingga mengupayakan reedukasi bagi mahasiswa yang mengalami trauma akademik, pembimbing terbaik;
3. Pak Drs. HM. Engkos Kosasih, M.Pd. yang mendorong saya untuk menemukan yang terbaik dari dalam diri sendiri termasuk perjalanan penyembuhan trauma saya ke Kabupaten Garut;
4. Pak Drs. MIF. Baihaqi, M.Si atas dukungan dan platform e-KTP, Kalem, dan KLI yang selalu jadi keren di mata saya;
5. Pak M. Ariez Musthofa, M.Si yang memotivasi terus untuk belajar isu perdamaian sampai saya tergabung dalam Friends Peace Teams International;
6. Bu Dr. Tina Hayati Dahlan, S. Psi., M. Pd., Psikolog dengan jargon “nyoo budak” yang selalu saya ingat, serta dukungan dan inovasinya;
7. Bu Ifa Hanifah Misbach, S.Psi., M.A., Psikolog atas kritisisme dan semangat akademik dan sukarelawan yang membara; serta
8. Bu Hani Yulindrasari, S.Psi., M. Gendst., Ph.D. yang meskipun tidak terpenuhi untuk ikut kelas Psikologi Gender, bisa berkolaborasi dan berkorespondensi akademik dengan semangat.
9. Kepada ibu saya yang mendampingi dan mendukung pemulihan saya.

10. Kepada teman-teman yang tidak bisa saya sebutkan satu per satu. Saya sampaikan bahwa hidupmu berharga dan bermakna bagi diri saya.

Bandung, 26 Agustus 2021

Muhammad Rhaka Katresna

ABSTRAK

Muhammad Rhaka Katresna (1404749). Profil Kecemasan dan Strategi Koping pada Penari Komunitas Tari S Jakarta Selatan. Departemen Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Indonesia. Bandung. (2021).

Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui profil kecemasan dan strategi koping pada penari komunitas tari S Jakarta Selatan. Metode penelitian yang digunakan adalah *explanatory sequential mixed methods design*. Responden fase pertama diambil dengan *purposive sampling*. Sampel fase pertama penelitian ini adalah 20 penari dari komunitas tari S Jakarta Selatan yang berusia 18 sampai 33 tahun. Alat ukur yang digunakan pada fase pertama penelitian ini adalah Formulir Y2 STAI (*State-Trait Anxiety Inventory*) yang dikembangkan oleh Spielberger dkk. (2010), kuesioner Strategi koping yang diadaptasi oleh Maslihah (2018) berdasarkan Moos (2002). Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara kecemasan dan strategi koping serta tidak ada perbedaan strategi koping pada responden dengan kecemasan rendah dan responden dengan kecemasan tinggi. Wawancara semi-terstruktur dilakukan di fase kedua pada 2 sampel dengan kecemasan tinggi dan 2 sampel dengan kecemasan rendah. Hasil wawancara menunjukkan gambaran pengalaman kecemasan, gejala kecemasan, dan strategi koping. Penari dengan kecemasan tinggi memerlukan bimbingan dan pelatihan psikologis supaya bisa mengatasi kesulitan komunikasi dan pribadi.

kata kunci: *kecemasan, strategi koping, penari*

ABSTRACT

Muhammad Rhaka Katresna (1404749). Profile of Anxiety and Coping Strategies on Dancers of the South Jakarta S Dance Community. Department of Psychology, Faculty of Education, Universitas Pendidikan Indonesia. Bandung. (2021).

The purpose of this study is to know the profile of anxiety and coping strategies in the dancers of the South Jakarta S dance community. The research method used is explanatory sequential mixed methods design. Respondents in the first phase were taken by purposive sampling. The sample for the first phase of this study were 20 dancers from the S dance community, South Jakarta, aged 18 to 33 years. The measuring instrument used in the first phase of this research is the STAI (State-Trait Anxiety Inventory) Y2 Form developed by Spielberger et al. (2010), the Coping strategy questionnaire adapted by Maslihah (2018) based on Moos (2002). The results showed that there was no relationship between anxiety and coping strategies and there was no difference in coping strategies for respondents with low anxiety and respondents with high anxiety. Semi-structured interviews were conducted in the second phase on 2 samples with high anxiety and 2 samples with low anxiety. The results of the interview show a description of the experience of anxiety, anxiety symptoms, and coping strategies. Dancers with high anxiety need psychological guidance and training in order to overcome communication and personal difficulties.

keywords: *anxiety, coping strategy, dancers*

DAFTAR ISI

PERNYATAAN.....	i
KATA PENGANTAR	iii
UCAPAN TERIMA KASIH.....	iv
ABSTRAK.....	vi
ABSTRACT.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR BAGAN	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Penelitian	1
B. Pertanyaan Penelitian	5
C. Manfaat Penelitian	6
1. Bagi Penelitian Ilmiah dan Literatur Lapangan	6
2. Bagi Penari dan Sanggar Tari.....	6
3. Bagi Kementerian Pariwisata dan Ekonomi Kreatif, HIMPSI, dan Asosiasi Seniman Tari Indonesia.....	6
D. Tujuan Penelitian	6
E. Struktur Organisasi Skripsi	7
1. Bab I Pendahuluan.....	7
2. Bab II Landasan Teori.....	7
3. Bab III Metode Penelitian	7
4. BAB IV Analisis Data.....	7
5. BAB V Kesimpulan.....	7
BAB II LANDASAN TEORI.....	8
A. Perkembangan Manusia	8

1.	Masa Remaja dan <i>Emerging Adulthood</i>	8
2.	Masa Dewasa Awal.....	9
B.	Karir Penari.....	11
C.	Kecemasan.....	12
1.	Definisi.....	12
2.	Dimensi Kecemasan.....	12
3.	Kecemasan pada Penari.....	14
D.	Strategi Koping.....	16
1.	Definisi.....	16
2.	Dimensi-dimensi Strategi Koping.....	16
E.	Kerangka Berpikir.....	18
F.	Hipotesis Penelitian.....	21
BAB III	METODE PENELITIAN.....	22
A.	Populasi dan Sampel.....	22
1.	Populasi.....	22
2.	Sampel Penelitian.....	22
B.	Desain Penelitian.....	22
C.	Variabel Penelitian dan Definisi Operasional.....	23
1.	Variabel Penelitian.....	23
2.	Definisi Operasional.....	23
D.	Teknik Pengumpulan Data.....	24
E.	Instrumen Penelitian.....	24
1.	Instrumen Penelitian Kecemasan.....	24
2.	Instrumen Penelitian Strategi Koping.....	26
F.	Proses Pengembangan Instrumen.....	27
G.	Teknik Analisis Data.....	29

BAB IV	HASIL DAN PEMBAHASAN	30
A.	Hasil	30
1.	Fase Pertama.....	30
2.	Fase Kedua	35
B.	Pembahasan.....	99
C.	Keterbatasan Penelitian.....	102
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN	103
A.	Kesimpulan	103
B.	Implikasi.....	103
C.	Saran.....	103
1.	Penari.....	103
2.	Pengelola Sanggar dan Pelatih Tari.....	104
3.	HIMPSI	104
4.	Peneliti lainnya	104
DAFTAR PUSTAKA		105
LAMPIRAN 1: Kuesioner Penelitian		110
Pengantar		110
Persetujuan Terinformasi		110
Data Diri		111
Kuesioner 1		111
Kuesioner 2		113
Penutup		114
LAMPIRAN 2: Format Forulir Wawancara		115
LAMPIRAN 3: Tabel Uji Validitas Instrumen Kecemasan		116
LAMPIRAN 4: Tabel Uji Validitas Instrumen Koping.....		117
LAMPIRAN 5: Data Mentah		118

LAMPIRAN 6: Hasil Pengolahan Data Penelitian	121
Uji Chi Kuadrat.....	121
Uji t Sampel Independen.....	121
LAMPIRAN 7: Kategorisasi Data	123
LAMPIRAN 8: Formulir Wawancara.....	124
LAMPIRAN 9: Transkripsi Wawancara.....	160
03 - A	160
07 - C.....	175
11 - E.....	187
16 - R.....	195
LAMPIRAN 9: Kartu Bimbingan dan Surat-surat	205
LAMPIRAN 10: Informasi Kontak	209

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Kisi-kisi Instrumen Kecemasan	24
Tabel 2 Item Favorable dan Unfavorable dari Instrumen Kecemasan	25
Tabel 3 Pengkategorian Skor Instrumen Kecemasan	26
Tabel 4 Kisi-kisi Instrumen Strategi Koping	26
Tabel 5 Pengkategorian Skor Strategi Koping	27
Tabel 6 Reliabilitas Instrumen Kecemasan dan Strategi Koping	28
Tabel 7 Data Jenis Kelamin Responden	30
Tabel 8 Data Usia Responden	30
Tabel 9 Data Pekerjaan Responden	31
Tabel 10 Data Lama Mengikuti Kegiatan Menari	31
Tabel 11 Hasil Perhitungan Statistik Variabel Kecemasan	32
Tabel 12 Pengkategorian Variabel Kecemasan	32
Tabel 13 Hasil Perhitungan Statistik Variabel Strategi Koping	32
Tabel 14 Kecenderungan Strategi Koping	33
Tabel 15 Tabulasi Silang Tingkat Kecemasan dan Kecenderungan Strategi Koping	33
Tabel 16 Hasil Uji Hubungan Kecemasan dan Strategi Koping	34
Tabel 17 Hasil Perhitungan Statistik Strategi Koping pada Responden dengan Tingkat Kecemasan Rendah dan Kecemasan Tinggi	34
Tabel 18 Nilai Signifikansi Uji T Sampel Independen pada Kelompok Kecemasan Tinggi dan Kecemasan Rendah	35
Tabel 19 Profil Responden Wawancara	35
Tabel 20 Skor Kecemasan dan Strategi Koping Responden Wawancara	36
Tabel 21 Kecenderungan Strategi Koping Responden Wawancara	36
Tabel 22 Jadwal Wawancara Responden	36
Tabel 24 Ringkasan Wawancara	92

DAFTAR BAGAN

Bagan 1 Kerangka Berpikir.....	21
--------------------------------	----

DAFTAR PUSTAKA

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5®)*. American Psychiatric Pub.

Angka- angka seputar Opening Asian Games 2018, Oh Ternyata. (2018). Jpnn.Com. <https://www.jpnn.com/news/angka-angka-seputar-opening-asian-games-2018-oh-ternyata?page=2>

Anshel, M. H., Kang, M., & Miesner, M. (2010). The approach-avoidance framework for identifying athletes' coping style as a function of gender and race. *Scandinavian Journal of Psychology*, 51(4), 341–349. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9450.2009.00796.x>

Aujla, I., & Farrer, R. (2015). The role of psychological factors in the career of the independent dancer. *Frontiers in Psychology*, 6(OCT), 1–13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01688>

Barrell, G. M., & Terry, P. C. (2003). Trait anxiety and coping strategies among ballet dancers. *Medical Problems of Performing Artists*, 18(2), 59–64.

Bolger, N. (1990). Coping as a Personality Process: A Prospective Study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(3), 525–537. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.59.3.525>

Butcher, J. N., Mineka, S., & Hooley, J. M. (2012). *Abnormal Psychology*.

BWW News Desk. (2020). *ANXIETY AND THE ARTIST Podcast Launches Season Two*. Broadwayworld. <https://www.broadwayworld.com/off-broadway/article/ANXIETY-AND-THE-ARTIST-Podcast-Launches-Season-Two-20201005>

Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, K. J. (1989). Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267–283. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267>

Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (5th ed.). SAGE.

Darmayanti, N. M. D., & Budiani, M. S. (2017). Hubungan Antara External Locus of Control Dengan Kecemasan Pada Penari Tradisional Remaja. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi.*, 4(2), 1–6.

Dias, C., Cruz, J. F., & Fonseca, A. M. (2012). The relationship between multidimensional competitive anxiety, cognitive threat appraisal, and coping strategies: A multi-sport study. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10(1), 52–65. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2012.645131>

Dungkal, A., & Ferdiansyah, E. (2014, November 30). *Profesi Penari Belum Diperhitungkan di Indonesia - Investor.ID.* <https://investor.id/archive/profesi-penari-belum-diperhitungkan-di-indonesia>

Fung, B. J., Qi, S., Hassabis, D., Daw, N., & Mobbs, D. (2019). Slow escape decisions are swayed by trait anxiety. *Nature Human Behaviour*, 3(7), 702–708.

Given, L. M. (Ed.). (2008). Semi-Structured Interview. In *The SAGE Encyclopedia of Qualitative Research Methods* (p. 692). SAGE Publications, Inc. <https://doi.org/10.4135/9781412963909.n420>

Greben, S. E. (1989). The Dancer Transition Centre of Canada: Addressing the Stress of Giving up Professional Dancing. In *Medical Problems of Performing Artists* (Vol. 4, pp. 128–130).

Heffer, T., & Willoughby, T. (2017). A count of coping strategies: A longitudinal study investigating an alternative method to understanding coping and adjustment. *PLoS ONE*, 12(10), 1–16. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0186057>

Horikawa, M., & Yagi, A. (2012). The relationships among trait anxiety, state anxiety and the goal performance of penalty shoot-out by university soccer players. *PLoS ONE*, 7(4), 4–8. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0035727>

Kelman, B. B. (2000). Occupational hazards in female ballet dancers: Advocate for a forgotten population. *AAOHN Journal*, 48(9), 430–434. <https://doi.org/10.1177/216507990004800904>

Kompas.com. (2010). *Penari Berpotensi Menjadi Profesi dan Karier*. <https://lifestyle.kompas.com/read/2010/03/17/19275081/penari.berpotensi.menjadi.profesi.dan.karier>

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress Appraisal Coping*. In *Stress Appraisal Coping*. Springer Publishing Company.

Lench, H. C., Levine, L. J., & Roe, E. (2010). Trait anxiety and achievement goals as predictors of self-reported health in dancers. *Journal of Dance Medicine & Science : Official Publication of the International Association for Dance Medicine & Science*, 14(4), 163–170.

Mahmoud, J. S. R., Staten, R. T., Hall, L. A., & Lennie, T. A. (2012). The relationship among young adult college students' depression, anxiety, stress, demographics, life satisfaction, and coping styles. *Issues in Mental Health Nursing*, 33(3), 149–156. <https://doi.org/10.3109/01612840.2011.632708>

Maslihah, S. (2018). Strategi Koping, Dukungan Petugas, dan Kesejahteraan Psikologis Anak Berkonflik dengan Hukum. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 13–22. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i1.2320>

Meléndez, J. C., Mayordomo, T., Sancho, P., & Tomás, J. M. (2012). Coping Strategies: Gender Differences and Development throughout Life Span. *The Spanish Journal of Psychology*, 15(3), 1089–1098. https://doi.org/10.5209/rev_sjop.2012.v15.n3.39399

Menari Tradisional Sebagai Hobi - Teen | Kapanlagi.com. (2014, September 2). <https://teen.kapanlagi.com/girls/lifestyle/menari-tradisional-sebagai-hobi-ea7501.html>

Mohino, S., Kirchner, T., & Forns, M. (2004). Coping strategies in young male prisoners. *Journal of Youth and Adolescence*, 33(1), 41–49. <https://doi.org/10.1023/A:1027382229951>

Moos, R. H. (2002). The Mystery of Human Context and Coping: An Unraveling of Clues. *American Journal of Community Psychology*, 30(1), 67–88. <https://doi.org/10.1023/A:1014372101550>

Plaut, E. A. (1990). Psychotherapy of performance anxiety. *Medical Problems of Performing Artists*, 5(1), 58–63.

Quested, E., Bosch, J. A., Burns, V. E., Cumming, J., Ntoumanis, N., & Duda, J. L. (2011). Basic psychological need satisfaction, stress-related appraisals, and dancers' cortisol and anxiety responses. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 33(6), 828–846. <https://doi.org/10.1123/jsep.33.6.828>

Raharjo, S. (2021a). *Cara Uji Independent Sample T-Test dan Interpretasi dengan SPSS - SPSS Indonesia*. <https://www.spssindonesia.com/2015/05/cara-uji-independent-sample-t-test-dan.html>

Raharjo, S. (2021b). *Uji Chi Square dengan SPSS Serta Interpretasi Lengkap - SPSS Indonesia*. <https://www.spssindonesia.com/2015/01/uji-chi-square-dengan-spss-lengkap.html>

Rebi. (2019). *Demi Membuat Anaknya Tak Demam Panggung, Pria Ini Rela Menari Balet untuk Temani Gadis Kecilnya*. Wiken.Grid.Id. <https://wiken.grid.id/read/391922521/demi-membuat-anaknya-tak-demam-panggung-pria-ini-rela-menari-balet-untuk-temani-gadis-kecilnya?page=all>

Roland, D. (1994). How Professional Performers Manage Performance Anxiety. *Research Studies in Music Education*, 2(1), 25–35. <https://doi.org/10.1177/1321103X9400200105>

Santrock, J. W. (2019). Life-span development, 7th ed. In *Life-span development, 7th ed*. McGraw-Hill Higher Education.

Schnitt, D. (1990). Psychological Issues in Dancers—An Overview. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 61(9), 32–34. <https://doi.org/10.1080/07303084.1990.10604624>

Seniman: Profesi Penari Masih Dianggap tidak Menjanjikan | Republika Online. (2020). <https://bola.republika.co.id/berita/q9k68t463/seniman-profesi-penari-masih-dianggap-tidak-menjanjikan>

Spielberger, C. D. (1972). *Anxiety: Current trends in theory and research*.

Spielberger, CD, Gorsuch, R., Lushene, R., Vagg, P., & Jacobs, G. (2010). State-Trait Anxiety Inventory for Adults - Manual, Instrument and Scoring Guide. In *1983 Consulting Psychologists Press, Inc.* Mind Garden, Inc. <https://doi.org/10.1037/t06496-000>

Spielberger, Charles. (2007). *Encyclopedia of Applied Psychology*. Academic Press.

Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (25th ed.). Penerbit Alfabeta.

Thomson, P., & Jaque, S. V. (2012). Anxiety and the Influences of Flow, Trauma, and Fantasy Experiences on Dancers. *Imagination, Cognition and Personality*, 32(2), 165–178. <https://doi.org/10.2190/ic.32.2.e>

Thomson, P., & Jaque, S. V. (2018). *Shame and Anxiety*. 100–108.

Walker, I. J., & Nordin-Bates, S. M. (2010). Performance anxiety experiences of professional ballet dancers: the importance of control. *Journal of Dance Medicine & Science : Official Publication of the International Association for Dance Medicine & Science*, 14(4), 133–145.

Widhiarso, W. (2010). *Analisis Butir dalam Pengembangan Pengukuran Psikologi*. 1–4.

Yatabe, K., Yui, N., Kasuya, S., Fujiya, H., Tateishi, K., Terawaki, F., Yoshida, A., Yoshioka, H., Terauchi, K., Miyano, H., Oyama, T., & Musha, H. (2014). Anxiety and Mood among Ballet Dancers: A Pilot Study on Effects of a Medical Approach Involving Periodic Intervention. *Annals of Sports Medicine and Research*, 1:1002(1), 1–8. <https://www.jscimedcentral.com/SportsMedicine/sportsmedicine-1-1002.pdf>