

**HUBUNGAN PENYESUAIAN DIRI DAN KECEMASAN ISTRI  
PRAJURIT TNI TERHADAP TUGAS SUAMI DI PIA ARDHYA GARINI SATHAR  
32 LANUD ABDULRACHMAN SALEH**

**SKRIPSI**

**Sebagai Bagian Dari Persyaratan Untuk Memperoleh  
Derajat Sarjana Psikologi**



Winaldi Daffa Sasongko Hadi

21090000241

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MERDEKA MALANG  
MALANG  
2025**

## LEMBAR PERSETUJUAN

Nama : Winaldi Daffa Sasongko Hadi  
NIM : 21090000241  
Universitas : Universitas Merdeka Malang  
Fakultas : Fakultas Psikologi  
Program Studi : S1 Psikologi  
Judul Skripsi : Hubungan Penyesuaian Diri dan Kecemasan Istri Prajurit  
TNI Terhadap Tugas Suami di Pia Ardhya Garini Sathar  
32 Lanud Badulrachman Saleh

Malang, 31 Juli 2025

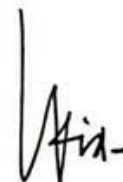
## DISETUJUI DAN DITERIMA

Ketua Program Studi Psikologi

Dosen Pembimbing



Dellawaty Supraba, S.Psi., M.Si



Dr Rinto Wahyu Widodo, S.Psi., M.Si

Dekan Fakultas Psikologi  
Universitas Merdeka Malang



Dr. Nawang Warsi Wulandari, S.Psi, M.Si., Psikolog

**HUBUNGAN PENYESUAIAN DIRI DAN KECEMASAN ISTRI PRAJURIT TNI  
TERHADAP TUGAS SUAMI DI PIA ARDHYA FARINI SATHAR 32 LANUD  
ABDULRACHMAN SALEH**

Dipersiapkan dan disusun oleh  
Winaldi Daffa Sasongko Hadi  
21090000241

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji  
Pada tanggal 15 Juli 2025

Susunan Dewan Penguji

Ketua Penguji

Sekretaris Penguji



Dr Rinto Wahyu Widodo, S.Psi., M.Si



Dellawaty Supraba, S.Psi., M.Si

Anggota Penguji



Dr. Agustin Rahmawati, S.Psi., M.Si., Psikolog

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana.

Malang, 31 Juli 2025

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Merdeka Malang



Dr. Nawang Warsi W., S.Psi., M.Si., Psikolog

## SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Winaldi Daffa Sasongko Hadi  
Nomor Pokok : 21090000241  
Program Studi : S1 Psikologi  
Bidang Kajian Skripsi : Psikologi Industri  
Judul Skripsi : Hubungan Penyesuaian Diri dan Kecemasan Istri Prajurit TNI Terhadap Tugas Suami di Pia Ardhya Garini Sathar 32 Lanud Abdulrachman Saleh  
Lokasi Penelitian : Kabupaten Malang  
Alamat Rumah Asal : Komplek Kartanegara A 89 RT 04 RW 06 Tamanharjo, Singosari, Kab. Malang  
No. Telp/Email : 081231642001 / [winaldidaffash@gmail.com](mailto:winaldidaffash@gmail.com)

Dengan ini menyatakan bahwa saya benar-benar melakukan penelitian dan penulisan skripsi tersebut benar – benar karya saya dan tidak melakukan plagiasi. Jika saya melakukan plagiasi maka saya bersedia dicabut gelar akademik saya. Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Malang, 31 Juli 2025



Winaldi Daffa Sasongko Hadi

## **MOTTO**

“Setetes keringat orang tuaku yang keluar, ada seribu langkahku untuk maju”

“Dengar! Semua orang memiliki gilirannya masing-masing. Bersabarlah dan  
tunggulah itu akan datang dengan sendirinya”

(Gol D. Roger)

ALL IS WELL

(3 Idiots)

## **LEMBAR PERSEMBAHAN**

Alhamdulillah segala puji syukur saya panjatkan kepada Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan nikmat-Nya. Atas izin-Nya telah memperkenankan penulis sehingga penulis masih diberikan kesempatan untuk mempersembahkan skripsi ini kepada kedua orang tua yang tersayang, ayah dan ibu yang selalu mendoakan, mendukung dan mencurahkan kasih sayang tanpa batas serta adik perempuanku yang tetap memberi semangat kepada kakaknya ini.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillahirabbil'alam, segala puji dan syukur ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat, hidayah, dan kekuatan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Shalawat dan salam senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, suri teladan yang menginspirasi dalam setiap langkah hidup.

Dengan kerendahan hati, saya menyampaikan rasa terima kasih yang mendalam kepada:

1. Dr. Prihat Assih, S.E., M.Si., Ak., CSRS selaku rektor Universitas Merdeka Malang
2. Dr. Nawang Warsi W., S.Psi., M.Si., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Unmer
3. Dr. Rinto Wahyu Widodo, S.Psi., M.Si selaku dosen pembimbing yang telah banyak memberikan arahan, saran, nasihat, motivasi dan banyak kebaikan kepada penulis. Terima kasih karena telah memberikan semangat kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini
4. Dellawaty Supraba, S.Psi., M.Si selaku dosen penguji yang telah memberikan saran, arahan, dan nasehat baik kepada penulis.
5. Dr. Agustin Rahmawati, S.Psi., M.Si., Psikolog selaku dosen penguji dan dosen wali yang telah memberikan saran, arahan, dan nasehat baik kepada penulis.
6. Seluruh dosen dan staff Fakultas psikologi Universitas Merdeka Malang, terima kasih karena sudah memberikan kesan baik, pelajaran, dan pengalaman berharga yang sangat berarti bagi penulis.
7. Orang tua tercinta, ayah dan ibu, yang selalu menjadi sumber kekuatan dengan doa, kasih sayang, serta dukungan moral dan material tanpa

henti. Keberhasilan ini tidak akan tercapai tanpa perjuangan dan pengorbanan kalian.

8. Terima kasih untuk ketiga teman saya Ilham, Iqbal, dan Agung yang selalu menyemangati dan menemani selama ini.
9. Kepada Manchester United selaku Klub sepak bola Favorite penulis. Terima kasih telah mengajarkan penulis tentang apa arti kesabaran dalam mencapai suatu tujuan, dan mengajarkan penulis untuk menghargai sebuah proses. Dengan menonton Manchester United memberikan motivasi yang cukup kepada penulis untuk terus maju, berusaha, dan menerima arti kegagalan serta kehilangan sebagai proses penempaan menghadapi dinamika hidup. Terima kasih telah menemani penulis selama penulisan skripsi ini berlangsung.
10. Kepada seluruh kru mugiwara terutama Monkey D. Luffy yang kehadirannya memberikan kisah hidupnya telah membangkitkan semangat dan motivasi bagi penulis untuk selalu bekerja keras dan berusaha semaksimal mungkin.
11. Kepada sepeda motor kesayangan saya yaitu supri (supra x) yang sudah menemani saya dan mengukir cerita disetiap kilometernya, selama 9 tahun bersama banyak cerita dalam kesendirian saya ketika sedang dalam perjalanan.
12. Terima kasih kepada temantemanku yang sudah baik hati meminjami laptopnya selama ini dimulai dari perkuliahan sampai penulisan skripsi ini.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat, karunia, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul "Hubungan Penyesuaian Diri dan Kecemasan Istri Prajurit TNI Terhadap Tugas Suami di Pia Ardhya Garini Sathar 32 Lanud Abdulrachman Saleh" ini. Shalawat serta salam senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, suri teladan bagi umat manusia.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan pada jenjang strata satu (S1). Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara penyesuaian diri dan kecemasan istri prajurit TNI yang ditinggal tugas suami.

Maka, dengan penuh rasa hormat dan penghargaan, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Bapak Dr Rinto Wahyu Widodo, S.Psi., M.Si selaku dosen pembimbing, atas segala bimbingan, arahan, dan dukungan yang telah diberikan selama proses penyusunan skripsi ini. Kehangatan, kesabaran, dan perhatian yang beliau berikan menjadi motivasi besar bagi penulis untuk menyelesaikan karya ini. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih memiliki banyak keterbatasan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan sebagai upaya untuk penyempurnaan di masa mendatang.

Malang, 31 Juli 2025



Winaldi Daffa Sasongko Hadi

## DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
LEMBAR PENGESAHAN .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS .....	iii
MOTTO.....	v
CLEMBAR PERSEMBAHAN .....	vi
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vii
KATA PENGANTAR .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
INTISARI .....	xv
<i>ABSTRACT</i> .....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penelitian .....	5
D. Manfaat Penelitian .....	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	6
A. Kecemasan .....	6
1. Pengertian Kecemasan.....	6
2. Aspek-Aspek Kecemasan .....	7
3. Faktor-Faktor Kecemasan.....	8
B. Penyesuaian diri.....	10
1. Pengertian penyesuaian diri .....	10
2. Aspek aspek.....	10
3. Faktor faktor penyesuaian diri .....	12
C. Keterkaitan Antara Variabel Terikat Dengan Bebas .....	13
D. Hipotesis .....	15
BAB III METODE PENELITIAN.....	16
A. Desain Penelitian .....	16
B. Identifikasi dan operasional variabel.....	16
1. Variabel terikat : Kecemasan.....	16
2. Variabel Bebas : Penyesuaian Diri .....	17
C. Partisipan Penelitian .....	17
1. Populasi.....	17
2. Sampel.....	17
D. Cara pengumpulan data.....	18
E. Cara Analisis Data.....	19
1. Uji Asumsi.....	19
2. Uji Hipotesis .....	20
F. Prosedur Penelitian .....	21
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....	22

A. Deskripsi Subjek Penelitian .....	22
B. Kategorisasi Data .....	23
C. Statistik Deskriptif dan Reliabilitas Alat Ukur .....	24
D. Hasil Uji Hipotesis .....	25
1. Uji Asumsi .....	25
2. Uji regresi .....	26
E. Pembahasan .....	27
BAB V PENUTUP .....	31
A. Kesimpulan .....	31
B. Saran .....	31
DAFTAR PUSTAKA .....	33
LAMPIRAN .....	35

## DAFTAR TABEL

Tabel 1 Data Demografi Sampel Penelitian Berdasarkan Usia Sampel .....	22
Tabel 2 Rumus Kategorisasi 3 kategorisasi .....	23
Tabel 3 Kategorisasi Data Kecemasan Beban Kerja.....	23
Tabel 4 Kategorisasi Data Penyesuaian Diri Conflict .....	24
Tabel 5 Nilai Maksimal dan Minimal.....	25
Tabel 6 Hasil Uji Normalitas.....	25
Tabel 7 Hasil Uji Linearitas .....	26
Tabel 8 Hasil Uji Regresi .....	27

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Berpikir .....	15
----------------------------------	----

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala Penelitian .....	36
Lampiran 2 Tabulasi Data Skala Penelitian.....	41
Lampiran 3 Statistik Deskriptif dan Alat Ukur .....	44
Lampiran 4 Hasil Uji Normalitas.....	46
Lampiran 5 Hasil Uji Linearitas .....	48
Lampiran 6 Hasil Uji Hipotesis .....	50
Lampiran 7 Surat Ijin Penelitian .....	52
Lampiran 8 Lembar Pernyataan Persetujuan Publikasi.....	54
Lampiran 9 Hasil Cek Turnitin.....	56
Lampiran 10 Daftar Riwayat Hidup .....	59

**HUBUNGAN PENYESUAIAN DIRI DAN KECEMASAN ISTRI  
PRAJURIT TNI TERHADAP TUGAS SUAMI DI PIA ARDHYA GARINI SATHAR  
32 LANUD ABDULRACHMAN SALEH**

Winaldi Daffa Sasongko Hadi  
Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang  
[winaldidaffash@gmail.com](mailto:winaldidaffash@gmail.com)

**INTISARI**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara penyesuaian diri dan kecemasan pada istri prajurit TNI di PIA Ardhya Garini Sathar 32 Lanud Abdulrachman Saleh. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Sampel penelitian berjumlah 71 orang, diambil menggunakan teknik sampling jenuh. Alat ukur yang digunakan adalah skala penyesuaian diri dan skala kecemasan yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa penyesuaian diri berpengaruh negatif dan signifikan terhadap kecemasan, dengan nilai koefisien regresi (B) sebesar -0,509 dan nilai signifikansi  $p = 0,004$  ( $p < 0,05$ ). Nilai koefisien determinasi ( $R^2$ ) sebesar 0,112 menunjukkan bahwa 11,2% variasi kecemasan dapat dijelaskan oleh penyesuaian diri, sementara sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar model penelitian ini. Uji F menunjukkan nilai  $F = 8,672$  dengan signifikansi  $p = 0,004$ , yang mengindikasikan model regresi yang signifikan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa semakin baik penyesuaian diri istri prajurit, maka semakin rendah tingkat kecemasannya.

**Kata kunci :** Penyesuaian Diri, Kecemasan, Istri Prajurit TNI

**THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-ADJUSTMENT AND ANXIETY  
OF TNI SOLDIERS' WIVES TO HUSBAND'S DUTIES AT PIA ARDHYA  
GARINI SATHAR 32 ABDULRACHMAN SALEH AIR BASE**

Winaldi Daffa Sasongko Hadi  
Faculty of Psychology, University of Merdeka Malang  
[winaldidaffash@gmail.com](mailto:winaldidaffash@gmail.com)

**ABSTRACT**

This study aims to determine the relationship between self-adjustment and anxiety among the wives of TNI soldiers at PIA Ardhya Garini Sathar 32 Abdulrachman Saleh Air Base. This research used a quantitative correlational design. A total of 71 participants were involved, selected through a saturated sampling technique. The instruments used were validated and reliable self-adjustment and anxiety scales. Regression analysis results showed a significant negative relationship between self-adjustment and anxiety, with a regression coefficient (B) of -0.509 and a significance value of  $p = 0.004$  ( $p < 0.05$ ). The coefficient of determination ( $R^2$ ) was 0.112, indicating that 11.2% of the variation in anxiety could be explained by self-adjustment, while the remaining 88.8% was influenced by other factors. The F test showed an F value of 8.672 with a significance level of  $p = 0.004$ , confirming that the regression model was significant. In conclusion, the better the self-adjustment of TNI soldiers' wives, the lower their level of anxiety

**Keywords** : Self-Adjustment, Anxiety, Military Wives