

**HUBUNGAN ANTARA *ALEXITHYMIA* DENGAN  
KECANDUAN MEDIA SOSIAL PADA REMAJA  
DI KOTA SURABAYA**

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya untuk  
Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan Program Strata Satu (S1)  
Psikologi (S. Psi)



Oleh:

Sella Fatma Falianda

J71217145

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL  
SURABAYA**

**2022**

## PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Hubungan antara *Alexithymia* dengan Kecanduan Media Sosial pada Remaja di Kota Surabaya” merupakan karya asli yang diajukan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Karya ini sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Surabaya, 30 Desember 2021



Sella Fatma Falianda

## HALAMAN PERSETUJUAN

### SKRIPSI

Hubungan antara *Alexithymia* dengan Kecanduan Media Sosial pada Remaja di Kota Surabaya

Oleh:  
Sella Fatma Falianda  
NIM. J71217145

Telah disetujui untuk diajukan pada Sidang Ujian Skripsi

Surabaya, Desember 2021  
Dosen Pembimbing



Dr. H. Jainudin, M. Si  
NIP. 196205081991031002

## HALAMAN PENGESAHAN

### SKRIPSI

#### HUBUNGAN ANTARA *ALEXITHYMIA* DENGAN KECANDUAN MEDIA SOSIAL PADA REMAJA DI KOTA SURABAYA

Yang disusun oleh:  
Sella Fatma Falianda  
J71217145

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji pada Tanggal 3 Februari 2022



Mengetahui,  
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan

Dr. H. Siti Nur Asiyah, M. Ag  
NIP. 197209271996032002

Susunan Tim Penguji,  
Penguji I

Dr. H. Jainudin, M. Si  
NIP. 196205081991031002

Penguji II

Prof. Dr. Abdul Muhid, M. Si  
NIP. 197502052003121002

Penguji III

Soffy Balgies, M. Psi, Psikolog.  
NIP. 197609222009122001

Penguji IV

Dr. Nailatin Fauziyah, S. Psi, M. Si, M. Psi., Psikolog.  
NIP. 197406122007102006



**KEMENTERIAN AGAMA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA**  
**PERPUSTAKAAN**

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300  
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

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

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Sella Fatma Falianda  
NIM : J71217145  
Fakultas/Jurusan : Psikologi dan Kesehatan / Psikologi  
E-mail address : sellafatmafalianda@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

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

yang berjudul :  
Hubungan antara *Alexithymia* dengan Kecanduan Media Sosial pada Remaja di Kota Surabaya

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, 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 UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, Februari 2022

Penulis  
  
  
(Sella Fatma Falianda)

## INTISARI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *alexithymia* dengan kecanduan media sosial pada remaja di Kota Surabaya. Penelitian ini tergolong dalam kuantitatif survey dengan pendekatan korelasional. Teknik pengumpulan data menggunakan *nonprobability sampling* jenis *quota sampling*. Responden penelitian ini adalah 385 remaja Kota Surabaya. Data dianalisis menggunakan *Bivariate Pearson's Product Moment Correlation* dengan bantuan *SPSS for Windows 16*. Hasil temuan penelitian mengungkap berbagai karakteristik demografi responden dalam kedua variabel serta pengelompokan berdasarkan kategorisasi dan penghitungan statistik. Tak hanya sebatas itu, peneliti juga menjabarkan karakteristik responden berdasarkan tingkat kategorisasi rendah, sedang dan tinggi yang sangat jarang sekali ditemui pada penelitian-penelitian lainnya.

**Kata kunci:** *Alexithymia*; Kecanduan media sosial; Remaja.



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## ABSTRACT

*This study aims to determine the relationship between alexithymia and social media addiction in adolescents in Surabaya City. This research uses a quantitative survey with a correlational approach. Data collection techniques using a non-probability sampling with quota sampling type. The respondents of this study were 385 adolescents in Surabaya City. Data analysis used Bivariate Pearson's Product Moment Correlation by SPSS for Windows 16. The findings of the study will showed that reveal various demographic characteristics of respondents in both variables and grouping based on categorization and statistical calculation. Aside from that, researcher also describes the characteristics of respondents based on low, moderate and high levels which are very rarely found in other studies.*

**Keywords:** *Alexithymia; Social media addiction; Adolescent.*



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A



## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>v</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....</b>	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>INTISARI .....</b>	<b>ix</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xvi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah .....	6
C. Keaslian Penelitian.....	6
D. Tujuan Penelitian .....	11
E. Manfaat Penelitian .....	11
F. Sistematika Pembahasan .....	12



## **BAB II KAJIAN PUSTAKA**

A. Kecanduan Media Sosial.....	14
B. <i>Alexithymia</i> .....	21
C. Remaja.....	26
D. Hubungan antara <i>Alexithymia</i> dengan Kecanduan Media Sosial.....	27
E. Kerangka Teoritik .....	31
F. Hipotesis.....	34

## **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Rancangan Penelitian.....	35
B. Identifikasi Variabel.....	36
C. Definisi Operasional.....	37
D. Populasi, Teknik Sampling, dan Sampel.....	37
E. Instrumen Penelitian.....	39
F. Analisis Data .....	48

## **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Hasil Penelitian .....	51
B. Pengujian Hipotesis.....	68
C. Pembahasan.....	69

## **BAB V PENUTUP**

A. Kesimpulan .....	77
B. Saran.....	77

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>79</b>
-----------------------------	-----------

<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>85</b>
----------------------	-----------

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Skor Jawaban Skala Likert.....	39
Tabel 3.2 <i>Blue Print</i> Skala <i>Alexithymia</i> .....	41
Tabel 3.3 Hasil Uji Validitas Skala <i>Alexithymia</i> .....	42
Tabel 3.4 <i>Blue Print</i> Skala <i>Alexithymia</i> Setelah Uji Coba.....	44
Tabel 3.5 Hasil Uji Reliabilitas Skala <i>Alexithymia</i> .....	45
Tabel 3.6 <i>Blue Print</i> Skala Kecanduan Media Sosial .....	46
Tabel 3.7 Hasil Uji Validitas Skala Kecanduan Media Sosial.....	46
Tabel 3.8 <i>Blue Print</i> Skala Kecanduan Media Sosial Setelah Uji Coba.....	47
Tabel 3.9 Hasil Uji Reliabilitas Skala Kecanduan Media Sosial.....	48
Tabel 4.1 Deskripsi Jenis Kelamin Subjek .....	53
Tabel 4.2 Deskripsi Usia Subjek.....	54
Tabel 4.3 Deskripsi Status Subjek .....	55
Tabel 4.4 Deskripsi Tempat Tinggal Subjek.....	56
Tabel 4.5 Deskripsi Intensitas Penggunaan Media Sosial Subjek .....	57
Tabel 4.6 Deskripsi Media Sosial Yang Digunakan Subjek .....	58
Tabel 4.7 Deskripsi Alasan Penggunaan Media Sosial Subjek.....	59
Tabel 4.8 Deskripsi Data Statistik Variabel.....	60
Tabel 4.9 Kategorisasi Variabel <i>Alexithymia</i> .....	62
Tabel 4.10 Karakteristik berdasarkan Kategorisasi Variabel <i>Alexithymia</i> .....	62
Tabel 4.11 Kategorisasi Variabel Kecanduan Media Sosial.....	64

Tabel 4.12 Karakteristik berdasarkan Kategorisasi Variabel Kecanduan Media Sosial.....	65
Tabel 4.13 Hubungan antar Kedua Variabel berdasarkan Kategorisasi .....	66
Tabel 4.14 Hasil Uji Normalitas .....	67
Tabel 4.15 Hasil Uji Linearitas .....	68
Tabel 4.16 Hasil Uji Hipotesis .....	69



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Bagan Kerangka Teoritik Penelitian .....	34
---	----



## DAFTAR LAMPIRAN

### LAMPIRAN A INFORMED CONSENT

Informed Consent .....	86
------------------------	----

### LAMPIRAN B INSTRUMEN

Data Demografi.....	87
---------------------	----

Instrumen Penelitian Variabel <i>Alexithymia</i> .....	89
--	----

Instrumen Penelitian Variabel Kecanduan Media Sosial.....	91
---	----

### LAMPIRAN C DATA MENTAH

Data Mentah Variabel <i>Alexithymia</i> .....	94
---	----

Data Mentah Variabel Kecanduan Media Sosial .....	111
---	-----

### LAMPIRAN D OUTPUT SPSS

Hasil Uji Validitas Variabel <i>Alexithymia</i> .....	128
---	-----

Hasil Uji Reliabilitas Variabel <i>Alexithymia</i> .....	129
--	-----

Hasil Uji Validitas Variabel Kecanduan Media Sosial .....	130
---	-----

Hasil Uji Reliabilitas Variabel Kecanduan Media Sosial .....	131
--	-----

Hasil Uji Normalitas .....	132
----------------------------	-----

Hasil Uji Linearitas .....	132
----------------------------	-----

Hasil Uji Hipotesis .....	132
---------------------------	-----

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Sekarang merupakan era modern dimana media komunikasi berkembang sangat pesat. Gawai menjadi benda penting dalam menjalani kegiatan keseharian. Salah satu jenis gawai yang paling sering digunakan adalah *smartphone* (sebanyak 93,3%) (APJII, 2018). *Smartphone* menjadi alat praktis yang digunakan untuk berselancar internet. Sebanyak 64,8% penduduk Indonesia sudah dapat mengakses internet dan Pulau Jawa menyumbang sebanyak 55% dari total pengguna Internet di Indonesia (APJII, 2018).

Selain itu, *We are Social* juga mengungkapkan adanya peningkatan penggunaan media sosial. Hasil survey tahun 2020, masyarakat menggunakan media sosial selama 3 jam 26 menit /hari (We Are Social, 2020). Kemudian pada kurun waktu setahun saja, meningkat menjadi 3 jam 41 menit (We Are Social, 2021). Menurut Scimeca (2014), pengguna internet akan terus meningkat. Goka dan Odabasioglu (dalam Baysan-Arslan et al., 2016) menjelaskan terdapat sebuah studi yang menemukan bahwa 50% pecandu internet juga memiliki jenis gangguan kejiwaan lain, seperti penyalahgunaan zat (38%), gangguan mood (33%), distimia atau depresi (25%), gangguan psikotik (14%) dan gangguan kecemasan (10%). Semakin banyak penelitian yang menunjukkan individu dengan kecanduan internet membutuhkan perawatan dan pengobatan profesional.

Internet semakin berkembang dan kini muncul media sosial untuk meningkatkan relasi dan jaringan penggunaannya. Media sosial merupakan suatu ruang yang menghubungkan banyak orang, satu sama lain dalam lingkup sosial / jaringan dunia sosial secara online lewat penggunaan website (Istiqomah, 2017). Seiring berjalannya waktu, media sosial tak hanya berfungsi untuk *chatting*, namun keberadaannya kini juga menjadi sarana yang lebih menarik sehingga mampu memikat penggunaannya untuk menggunakan layanan tersebut. Media sosial dapat juga dikatakan sebagai sekumpulan jaringan yang menghadirkan berbagai macam aplikasi untuk memudahkan penggunaannya dalam berbagi informasi dan pengetahuan, memperluas jaringan pertemanan, berkomunikasi, dan berkarya lewat profil diri (Hansen et al., 2011; Istiqomah, 2017).

Sebagian besar pengguna internet di Indonesia menggunakan waktu sekitar 3 hingga 4 jam perhari untuk berselancar internet yang digunakan untuk bermedia sosial, mengirim pesan, maupun berbagi informasi (APJII, 2018). Pengguna internet di Indonesia jika ditinjau dari usianya, sebagian besar berusia 18-25 tahun (sebesar 49%) serta tingkat pendidikan adalah SMU sederajat (sejumlah 64,7%). Sebagai pengguna internet terbanyak di Indonesia, siswa SMA yang termasuk dalam usia remaja ini, semakin dihadapkan dengan *smartphone* akibat kondisi pandemi seperti saat ini yang mengharuskan sekolah dilaksanakan secara daring (APJII, 2015).

Meninjau usia remaja yang termasuk dalam usia wajib belajar di Indonesia, oleh sebab itu para remaja yang juga berperan sebagai siswa, biasa



menggunakan internet untuk media komunikasi, informasi, hiburan, bisnis dan perdagangan, serta juga sarana belajar (Rahardiyana, 2007). Menurut Hao (2019), fungsi hiburan dan transaksi tersebut mampu menyebabkan kecanduan media sosial. Karena ketika individu merasa dirinya merasakan dan menikmati banyaknya rasa senang, maka akan semakin intens pula perilaku yang dilakukan (Zanah & Rahardjo, 2020). Hal tersebut sejalan dengan penelitian Aprillia (2020) mengatakan bahwa hampir setengah dari responden remaja dalam penelitiannya, mengalami tingkat kecanduan media sosial yang tinggi.

Para remaja semakin bergantung dengan media sosial, meskipun dijumpai adanya perbedaan substansial dalam penggunaan di banyak negara seluruh belahan dunia dengan beraneka kelompok sosial-ekonomi (Santrock, 2012). Pemanfaatan media sosial sebagai media untuk belajar dapat semakin meningkatkan intensitas penggunaan *smartphone*. Remaja dinilai sangat rentan terhadap efek negatif yang bersifat patologis akibat pengaruh teknologi baru (Lemmens et al., 2011; van den Eijnden et al., 2016). Kecanduan media sosial adalah gangguan psikologis berupa peningkatan intensitas penggunaan media sosial (Nurmandia et al., 2013). Kecanduan juga disebut sebagai keterlibatan secara terus-menerus pada sebuah aktivitas meskipun memberikan konsekuensi negatif (Muna & Astuti, 2014).

Dampak negatif remaja yang mengalami kecanduan terhadap *smartphone* yang digunakan untuk bermedia sosial adalah (Utami, 2019): (1) timbulnya permasalahan psikologis (kecemasan meningkat), (2) penurunan prestasi akademik, (3) peningkatan risiko depresi, dan (4) penarikan sosial.

Penarikan sosial dapat menyebabkan kecanduan (Bian & Leung, 2015), seperti *social media disorder* dan *internet gaming disorder* (van den Eijnden et al., 2016). Individu yang menarik diri dari sosial, dapat menyebabkan ketidakmampuan untuk mengenali emosi dan berempati, serta dapat menyebabkan *alexithymia* (FeldmanHall et al., 2013; Grynberg et al., 2010).

Selain itu, kecanduan media sosial juga dipicu oleh beberapa faktor (Montag & Reuter, 2015), seperti faktor biologis, sosial, dan psikologis, seperti *alexithymia*. *Alexithymia* didefinisikan sebagai struktur kepribadian yang ditandai dengan ketidakmampuan untuk mengenali dan mengungkapkan emosi, kesulitan dalam menggunakan empati dan pemikiran berorientasi eksternal yang berlebih (J. C. Nemiah et al., 1976). Remaja cenderung mengalami kesulitan dalam mengembangkan hubungan yang sehat, dekat dan intim karena *alexithymia* dapat mengganggu pengelolaan keadaan emosional, dan mungkin terkait dengan emosi negatif yang intens, seperti kecemasan, depresi dan kemarahan (Scimeca et al., 2014).

Individu dengan *alexithymia* tinggi disebut dengan *alexithymic individuals* (Harjanah, 2018). *Alexithymic individuals* memiliki kecenderungan peningkatan kecanduan media sosial dibanding dengan *non-alexithymic* (Craparo dan De Berardis dalam Soranidou & Papastylianou, 2018). Hal ini dapat terjadi karena membuat *alexithymic individuals* lebih memungkinkan untuk melarikan diri dan menutupi emosi yang sebenarnya (Gao et al., 2018).

Memiliki hubungan interpersonal yang rendah dan sulit dalam berkomunikasi serta merasakan stress dan cemas saat berkomunikasi secara

langsung seperti individu dengan *alexithymia*, akan meningkatkan resiko individu mengalami kecanduan media sosial (Lestari et al., 2020; Pertiwi & Hidayati, 2018). Hal ini dapat terjadi dikarenakan ketika individu berada dalam kondisi yang tidak nyaman secara psikologis, dapat berubah menjadi nyaman setelah menggunakan *smartphone* (Yuwanto, 2013). Sejalan dengan itu, Taylor (1991) dan peneliti lainnya juga berpendapat bahwa individu dengan *alexithymia* memiliki regulasi emosi yang rendah dan memutuskan untuk menggunakan perilaku kompulsif sebagai penyelesaian. Dengan kata lain, media sosial dapat menunjang *alexithymic individuals* mengekspresikan emosi yang dirasakan serta dapat memenuhi keinginannya untuk berkomunikasi secara tidak langsung, sehingga terjadi kecanduan media sosial (Lestari et al., 2020).

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, peneliti tertarik untuk mengaji dan meneliti lebih lanjut mengenai *alexithymia* dan kecanduan media sosial karena pada lain sisi, media sosial memiliki fungsi yang begitu besar untuk melakukan komunikasi. Penelitian ini akan mengungkap berbagai karakteristik demografi responden dalam kedua variabel serta pengelompokan berdasarkan kategorisasi dan penghitungan statistik. Tak hanya sebatas itu, peneliti juga menjabarkan karakteristik responden berdasarkan tingkat kategorisasi rendah, sedang dan tinggi yang sangat jarang sekali ditemui pada penelitian-penelitian lainnya.

## B. Rumusan Masalah

Berdasarkan paparan latar belakang masalah, peneliti menentukan rumusan masalah pada penelitian ini yakni, ‘Apakah terdapat hubungan antara *alexithymia* dengan kecanduan media sosial pada remaja di Kota Surabaya?’.

## C. Keaslian Penelitian

Penelitian terdahulu yang relevan/sesuai serta mendukung topik yang diteliti akan dibahas pada keaslian penelitian di bawah ini:

1. Penelitian mengenai *alexithymia* dan kecanduan media sosial sebelumnya telah diteliti oleh Lestari (2020) meneliti tentang *alexithymia* dengan kecanduan media sosial. Jenis penelitian analitik observasional melalui pendekatan *cross-sectional* dipakai pada penelitian ini. Sampel yang digunakan adalah remaja di Jakarta Selatan sebanyak 207 orang dengan usia 13-19 tahun dan telah mendapat izin oleh orang tua untuk ikut andil mengikuti penelitian dengan memakai teknik *nonprobability sampling* dengan macam *consecutive sampling* dan *snowball sampling*. Skala yang dipakai untuk variabel kecanduan media sosial ialah *Social Media Disorder* (SMD) dan skala untuk variabel *alexithymia* ialah *Toronto Alexithymia Scale* (TAS-20). Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara *alexithymia* dengan kecanduan media sosial pada remaja di Jakarta Selatan. Sebanyak 62% penderita *alexithymia* mengalami kecanduan media sosial.
2. Selanjutnya penelitian Rahardjo (2020) mengenai kecanduan media sosial pengguna Instagram dan WhatsApp guna memahami peran *need fulfillment*

dan *social media engagement*. Responden penelitian ini sejumlah 384 remaja pengguna Instagram dan WhatsApp. Alat ukur untuk variabel *need fulfilment* yang digunakan adalah skala yang dikembangkan oleh Sheldon, variabel adiksi media sosial dan variabel *social media engagement* menggunakan skala milik Al-Menayes. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adiksi media sosial WhatsApp disebabkan oleh kebutuhan untuk mendapatkan suka cita dan kesenangan, kebutuhan untuk membangun relasi sosial, kebutuhan untuk dihargai orang lain, serta kebutuhan untuk merasa mampu menunjukkan performansi yang baik. Sedangkan, kecanduan media sosial pada Instagram hanya ditemukan dua kebutuhan, yaitu kebutuhan untuk mendapatkan suka cita dan kesenangan, serta kebutuhan untuk membangun relasi sosial.

3. Zanah (2020) juga meneliti tentang kesepian, *fear of missing out* (FOMO), dan kecanduan media sosial. Partisipan yang digunakan adalah 116 mahasiswa di Indonesia menggunakan teknik *puposive sampling*. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh kesepian dan FOMO secara simultan terhadap kecanduan media sosial, terbukti dengan nilai F yang didapat sejumlah 21,376 dengan signifikansi 0,000. Nilai R square yang diperoleh sejumlah 0,208 yang menandakan variabel kesepian dan FOMO memasok pengaruh terhadap kecanduan media sosial secara simultan sebesar 20,8%.
4. Sejalan dengan itu, Hou (2019) juga meneliti mengenai dampak, mediasi, dan intervensi kecanduan media sosial. Tujuan penelitian ini adalah untuk

meneliti hubungan kecanduan media sosial dengan kesehatan mental dan kinerja akademik mahasiswa, menyelidiki peran *self-esteem* sebagai mediator untuk hubungan tersebut, dan menguji lebih lanjut keefektifan intervensi dalam mengurangi kecanduan media sosial. Penelitian ini menggunakan *mixed method* dengan partisipan mahasiswa. Hasil penelitian, didapatkan hubungan negatif antara kecanduan media sosial, kesehatan mental mahasiswa, kinerja akademik, dan peran *self-esteem* sebagai mekanisme yang mendasari hubungan antara kecanduan media sosial dengan kesehatan mental. Intervensi hemat biaya yang mencakup rekonstruksi kognitif, kartu pengingat, dan catatan harian selama seminggu secara efektif mampu mengurangi kecanduan media sosial dan semakin meningkatkan kesehatan mental dan efisiensi akademis.

5. Selain itu, Hawi (2019) meneliti mengenai karakteristik kepribadian profil kecanduan internet dan media sosial. Penelitian ini memakai pendekatan *cross-sectional* lewat teknik *sampling systematic random sampling*. Sampel yang digunakan sejumlah 512 mahasiswa Universitas Lebanon. Alat ukur yang digunakan adalah *The Self-Construal Scale (SCS)*, *The Ten Item Personality Inventory (TIPI)*, *Rosenberg's Self-Esteem Scale (RSES)*, *The Social Media Addiction Questionnaire (SMAQ)* dan *The Internet Addiction Test (IAT)*. Hasil penelitian mengatakan adanya korelasi yang signifikan dan kuat antara kecanduan internet dengan kecanduan media sosial.

6. Putri (2018) melakukan penelitian mengenai kecanduan media sosial dan kualitas komunikasi interpersonal. Subjek penelitian ini merupakan dewasa awal usia 18-40 tahun dan memiliki akun media sosial. Skala yang digunakan untuk variabel kecanduan media sosial serta variabel kualitas komunikasi interpersonal disusun oleh Putri sendiri. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara penggunaan berlebihan media sosial dengan efektivitas komunikasi interpersonal dengan nilai korelasi  $-0,454$  dan nilai signifikan sebesar  $0,000$ .
7. Selanjutnya penelitian Hariadi (2018) mengenai *fear of missing out* (FOMO) dengan kecanduan media sosial pada remaja. Subjek yang digunakan adalah siswa aktif MAN Surabaya angkatan 2016-2017 sebanyak 120 siswa. Skala yang digunakan untuk variabel kecanduan media sosial dan *fear of missing out* (FOMO) adalah skala yang disusun oleh Hariadi sendiri. Besar koefisien yang diperoleh sebesar  $0,345$  dengan signifikansi  $0,000$ . Hal ini berarti terdapat korelasi positif antara *fear of missing out* dengan kecanduan media sosial.
8. Sahin (2017) meneliti mengenai kecanduan media sosial dan kepuasan hidup. Penelitian ini bersifat deskriptif dengan model survei dan menggunakan subjek mahasiswa. Penelitian ini mendapat hasil adanya korelasi negatif yang signifikan antara kepuasan hidup dengan kecanduan media sosial. Semakin banyak responden yang kecanduan media sosial, maka semakin tidak puas pula kehidupannya.



9. Penelitian Kircabun (2016) tentang *self-esteem*, penggunaan internet sehari-hari, dan kecanduan media sosial sebagai prediktor depresi, menggunakan partisipan 1130 siswa dengan usia 12-18 tahun di wilayah selatan Aegean. Alat ukur yang digunakan adalah *Social Media Disorder Scale*, *Rosenberg Self-esteem Scale* dan *Children's Depression Inventory*. Hasil penelitian disimpulkan bahwa *self-esteem*, penggunaan internet sehari-hari dan kecanduan media sosial merupakan prediktor signifikan depresi pada remaja di Turki.
10. Selain itu, Akter (2014) juga meneliti mengenai kecanduan media sosial, resistensi, dan pengaruh kesadaran terhadap Ketergantungan Facebook. Subjek yang digunakan adalah mahasiswa psikologi tahun kedua The American University sebanyak 119 mahasiswa. Alat ukur yang digunakan adalah Bergen's Facebook Addiction Scale (BFAS). Hasil penelitian membuktikan bahwa memiliki pengetahuan mengenai pengaruh negatif penggunaan media sosial dengan berlebihan dianggap sebagai faktor disinsentif untuk menjadi adiktif tetapi tidak berarti bahwa ciri-ciri kecanduan tidak dapat dideteksi.
11. Penelitian Muna (2014) mengenai kontrol diri dan kecenderungan kecanduan media sosial dengan subjek remaja akhir, serta menggunakan skala modifikasi. Hasil penelitian mengatakan, kontrol diri pada remaja dapat menurunkan kecenderungan pada kecanduan media sosial.

#### **D. Tujuan Penelitian**

Secara umum, tujuan penelitian ini ialah untuk mengetahui hubungan antara *alexithymia* dengan kecanduan media sosial pada remaja di Kota Surabaya.

#### **E. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan memiliki manfaat teoritis dan praktis sebagai berikut:

##### 1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran terhadap perkembangan ilmu dengan memberi referensi dan pandangan bagi peneliti lain di bidang Psikologi Klinis tentang *alexithymia* dan kecanduan media sosial.

##### 2. Manfaat praktis

###### a. Bagi peneliti

Peneliti berharap penelitian ini dapat berguna sebagai bahan kajian guna pengembangan yang lebih mendalam dan luas serta dapat menambah wawasan penelitian dan di waktu yang akan datang di bidang ilmu Psikologi Klinis.

###### b. Bagi pembaca

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan informasi terkait kecanduan media sosial.

## **F. Sistematika Pembahasan**

Susunan penelitian ini secara garis besar akan dibagi menjadi beberapa bab, yakni bab I hingga bab V. Bab I membahas perihal pendahuluan yang di dalamnya terdapat latar belakang masalah, rumusan masalah, keaslian penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika penelitian. Bab ini mengungkap fenomena / gap yang ada sehingga penelitian ini dilakukan.

Selanjutnya bab II membahas mengenai kajian pustaka yang menampung uraian mengenai variabel-variabel yang diteliti, baik berupa teori maupun hasil penelitian terdahulu. Selain itu, uraian yang ditulis meliputi pengertian dan penjelasan masing-masing variabel penelitian serta kaitan atau hubungan kedua variabel.

Lalu bab III tentang metode penelitian yang berisi uraian mengenai rancangan penelitian, subjek penelitian, instrument penelitian, dan analisis data. Pada bab ini, dijabarkan secara mendalam mengenai metode penelitian yang dipakai pada penelitian ini.

Kemudian bab IV tentang hasil penelitian dan pembahasan yang berisi persiapan serta pelaksanaan penelitian, deskripsi hasil penelitian, pengujian hipotesis, dan pembahasan. Sub-bab pembahasan berisi mengenai penjabaran dari hasil penelitian yang diperoleh dan uji hipotesis yang dilakukan sehingga dapat menjawab rumusan masalah dan membuktikan hipotesis penelitian.

Lalu pada bab terakhir, yaitu bab V tentang penutup yang memuat kesimpulan hasil penelitian serta saran yang dibuat oleh peneliti. Kesimpulan meliputi ringkasan hasil penelitian sesuai dengan rumusan masalah yang

dicetuskan, serta saran dari peneliti agar penelitian ini dapat lebih bermanfaat dan dapat dikembangkan di kemudian hari.



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Kecanduan Media Sosial**

##### **1. Pengertian kecanduan media sosial**

Orzack (dalam Mukodim et al., 2004), mendefinisikan kecanduan media sosial adalah sebuah situasi ketika individu merasa bahwa dunia maya lebih menarik dibandingkan dunia nyatanya sehari-hari. Kecanduan media sosial merupakan gangguan psikologis dimana penggunaannya meningkatkan intensitas penggunaan sampai dapat menimbulkan rasa senang sehingga dapat muncul perubahan mood, kecemasan, kehidupan sosial terganggu (menurun atau hilang sama sekali, baik dari segi kualitas maupun kuantitas), gangguan afeksi (sulit menyesuaikan diri dan depresi), dan tremor (Nurmandia et al., 2013).

Selain itu, Andreassen (2015) berpendapat bahwa kecanduan media sosial merupakan rasa terlalu khawatir tentang media sosial yang didasari oleh keinginan yang tinggi untuk menggunakan atau masuk media sosial, serta memberikan begitu banyak waktu dan upaya untuk menggunakan media sosial sehingga dapat mengganggu kegiatan sosial, sekolah/pekerjaan, hubungan interpersonal dan/atau kesehatan dan kesejahteraan psikologis. Definisi tersebut mencerminkan gejala kecanduan internet. Andreassen (2015) juga berpendapat bahwa individu dengan kecanduan media sosial biasanya menggunakan banyak waktunya untuk

memikirkan media sosial dan upaya-upaya agar dapat meluangkan lebih banyak waktu untuk menggunakan media sosial.

Sesuai dengan pendapat-pendapat di atas, kecanduan media sosial dilihat dari intensitas penggunaan internet yang terhubung dengan *smartphone* dan terkoneksi dengan media sosial. Pada laman *We Are Social*, tertera pengguna media sosial di seluruh dunia dalam sehari menghabiskan rata-rata sebanyak 2 jam 24 menit untuk menggunakan media sosial melalui perangkat apapun (We Are Social, 2020).

Kecanduan media sosial sama dengan kecanduan internet, terutama apabila digunakan pada perangkat seluler (Al- & Menayes, 2015). Kecanduan internet merupakan perilaku menggunakan internet yang berlebihan hingga mengganggu produktifitas kerja, pola tidur, kehidupan sosial, dan rutinitas keseharian yang dikenal dengan istilah *internet addiction disorder* (IAD) (ha & Stoel, 2004).

Ditinjau dari definisi-definisi yang telah dijelaskan, maka dapat dibangun definisi operasional kecanduan media sosial adalah adanya perasaan terlalu khawatir mengenai media sosial yang didorong oleh motivasi yang kuat untuk menggunakan media sosial, intensitas dan upaya yang tinggi untuk menggunakan media sosial sehingga berdampak negatif pada pembelajaran/pekerjaan, kesehatan dan kesejahteraan psikologis, relasi sosial serta hubungan interpersonal.

## 2. Aspek kecanduan media sosial

Menurut Andreassen (2012), individu dapat dikatakan kecanduan sosial media atau menggunakan media sosial dalam waktu yang lama apabila memenuhi aspek-aspek kecanduan, seperti:

### a. *Salience*

Media sosial memiliki arti penting dalam kehidupan individu sehingga dapat mendominasi pikiran dan perilaku sehari-hari.

### b. *Mood modification*

Berselancar media sosial dapat mengubah / meningkatkan suasana hati individu.

### c. *Tolerance*

Terdapat peningkatan dalam menggunakan media sosial agar mendapatkan efek perubahan mood.

### d. *Withdrawal*

Timbul perasaan tak menyenangkan (seperti cemas, gemetar dan mudah marah) saat aktivitas bermedia sosial dihentikan ataupun tiba-tiba dikurangi.

### e. *Conflict*

Berselancar media sosial dapat menyebabkan konflik dalam hubungan interpersonal, pendidikan/pekerjaan, dll.

### f. *Relapse*

Kecenderungan untuk kembali kepada pola aktivitas sebelumnya (bermain media sosial) setelah berhenti atau dikurangi.



Selain itu, Kaplan (2010) menyebutkan gejala kecanduan media sosial pada individu, yakni:

- a. Merasa terdesak atau sangat ingin untuk menggunakan media sosial
- b. Merasa terganggu dan gelisah ketika dilarang untuk menggunakan media sosial.
- c. Pernah mencoba untuk mengurangi penggunaan media sosial namun gagal.
- d. Menghabiskan banyak waktu untuk merencanakan dan/atau berpikir tentang sesuatu yang akan dilakukannya pada sosial media.
- e. Terlampau sering menggunakan media sosial sehingga mengganggu kegiatan sehari-hari, seperti pendidikan dan pekerjaan.
- f. Menggunakan media sosial sebagai sarana untuk melupakan ataupun lari dari masalah pribadi.

Berdasarkan beberapa aspek yang telah dijabarkan di atas, maka peneliti cenderung untuk menggunakan pendapat Andreassen. Yaitu keenam aspek seseorang dapat dikatakan kecanduan media sosial, yakni: *salience, mood modification, tolerance, withdrawal, conflict, dan relapse.*

### 3. Faktor kecanduan media sosial

Media sosial merupakan suatu kelompok aplikasi yang berbasis internet. Oleh sebab itu, maka faktor kecanduan media sosial sama dengan faktor kecanduan internet. Ada empat faktor yang membentuk kecanduan internet menurut Young (2011), seperti:

a. Jenis kelamin

Jenis kelamin dapat memengaruhi jenis aplikasi yang dipakai serta penyebab kecanduan media sosial. Perempuan cenderung mengalami kecanduan terhadap media sosial berbasis *chatting* dan belanja online, sedangkan laki-laki cenderung kecanduan terhadap situs porno, perjudian online, dan game online.

b. Tujuan dan waktu penggunaan media sosial

Tujuan penggunaan media sosial akan memengaruhi tingkat individu mengalami kecanduan, terutama apabila dikaitkan dengan banyaknya waktu yang dipakai untuk berselancar media sosial. Contohnya individu yang menggunakan media sosial dengan tujuan pendidikan, maka mahasiswa dan pelajar akan menggunakan lebih banyak waktunya untuk berselancar internet maupun media sosial.

c. Kondisi sosial ekonomi

Pada umumnya, individu dengan status pekerja memiliki peluang lebih besar untuk mengalami kecanduan media sosial dibandingkan dengan individu yang non-pekerja. Ini dapat terjadi karena pekerja memiliki akses internet yang lebih memadai ketika di kantor serta sejumlah gaji yang dapat membuat individu memiliki koneksi internet dan *gadget* yang memadai untuk mengakses media sosial.

d. Kondisi psikologis

Kecanduan media sosial dapat muncul karena permasalahan emosional, seperti gangguan kecemasan dan depresi serta menggunakan media sosial dengan intensitas tinggi sebagai pengalihan secara psikologis terhadap perasaan-perasaan atau situasi yang dapat menimbulkan stress ataupun tidak menyenangkan. Selain itu, *alexithymia* juga turut menjadi faktor kecanduan media sosial. Menurut penelitian Lestari (2020), *alexithymia* terbukti berpengaruh terhadap kecanduan sosial media. Mendukung hal tersebut, terdapat pula penelitian Scimecca (2014), *alexithymia* berpengaruh terhadap adiksi internet dan dapat menyebabkan kecanduan media sosial.

Selain faktor-faktor yang telah dijelaskan, Montag (2015) juga mengungkap faktor-faktor kecanduan media sosial, di antaranya:

a. Faktor biologis

Sebuah penelitian yang memakai *functional Magnetic Resonance Image* (fMRI) menunjukkan adanya perbedaan fungsi otak antara individu yang mengalami kecanduan media sosial dengan individu yang tidak kecanduan. Individu yang mengalami kecanduan media sosial menampakkan adanya keterlambatan dalam memproses informasi, memiliki kecenderungan kepribadian depresif, dan kesulitan mengontrol diri.

b. Faktor psikologis

Masalah psikologis seperti *alexithymia*, *obsesive compulsive disorder* (OCD), kecemasan, penyalahgunaan obat-obatan terlarang, depresi, dll dapat menyebabkan individu mengalami kecanduan media sosial. Internet dan media sosial dapat membuat individu melarikan diri dari kenyataan, mendapat hiburan dan merasakan kesenangan. Maka, hal tersebut dapat menyebabkan dorongan yang lebih tinggi untuk berselancar media sosial sebagai bentuk pelarian atau pengalihan serta menyebabkan kecanduan.

c. Faktor sosial

Individu yang mengalami permasalahan sosial atau kesulitan dalam melakukan komunikasi interpersonal juga dapat menjadi pemicu pemakaian media sosial yang tinggi. Ini dapat terjadi karena individu adanya rasa kesusahan untuk melakukan komunikasi secara langsung, sehingga lebih memilih memakai media sosial sebagai sarana komunikasi karena dianggap lebih memungkinkan untuk dilakukan. Selain itu, kemampuan komunikasi yang rendah juga dapat menyebabkan harga diri rendah dan isolasi diri. Kedua hal tersebut dapat memicu permasalahan baru seperti kecanduan media sosial.

Penulis berkesimpulan bahwa *alexithymia* termasuk ke dalam faktor psikologis. Penulis memilih untuk menggunakan pendapat Young (2011) sebagai faktor pembentuk kecanduan media sosial diantaranya, yaitu: jenis kelamin, tujuan dan waktu penggunaan media sosial, kondisi

sosial ekonomi, dan kondisi psikologis yang di dalamnya mencakup *alexithymia*.

#### 4. Dampak kecanduan media sosial

Penggunaan media sosial tentu memberikan dampak dari dua sisi, yaitu positif dan negatif bagi para penggunanya. Namun, apabila media sosial digunakan dalam intensitas yang lama maka akan menyebabkan banyak dampak negatif. Dampak negatif media sosial yang berlebihan dijelaskan oleh Suler (dalam Widiana et al., 2017) dan Sariroh (dalam Putri, 2018) yakni:

- a. Muncul rasa malas untuk melakukan kewajiban dan berkegiatan
- b. Lebih mementingkan diri sendiri
- c. Malas dan sopan santun berkurang dalam melakukan komunikasi di dunia nyata
- d. Mengabaikan teman, keluarga, serta lingkungan sehingga terjadi kurangnya kepekaan dan keterampilan seosialisasi menjadi menurun
- e. Gaya hidup menjadi berubah karena sebagian besar waktunya didominasi dengan berselancar media sosial
- f. Waktu istirahat menjadi berkurang dan kesehatan terganggu.

### **B. Alexithymia**

#### 1. Pengertian *alexithymia*

Secara etimologi, *alexithymia* berasal dari kata *a* yang berarti kekurangan, *lexis* yang berarti kata, serta *thymos* yang berarti emosi atau

suasana hati (Sifneos et al., 1977). Secara terminologi, *alexithymia* adalah suatu konstruk psikologi yang memiliki karakteristik sulit mendefinisikan dan mengalami perasaan maupun emosi (Sifneos, 1973). Sejalan dengan hal tersebut, Taylor (2000), konstruk *alexithymia* dianggap mencerminkan kurangnya regulasi emosi serta defisit dalam proses kognitif. Individu dengan *alexithymia* seringkali mengalami kebingungan ketika mencoba untuk mengidentifikasi perasaan mereka sendiri (Krystal, 1979).

Komponen utama *alexithymia* yakni pikiran yang berorientasi eksternal, kesulitan menggambarkan perasaan atau emosinya kepada orang lain, kemampuan berimajinasi kurang, dan kesulitan dalam membedakan serta mengidentifikasi antara sensasi dengan perasaan tubuh (Taylor, 2000). Individu dengan *alexithymia* tidak dapat memahami apa yang dirasakan secara emosional serta tidak mengetahui alasan emosi tersebut muncul. Muller (2000) berpendapat bahwa individu yang tidak bisa mengungkapkan emosi negatifnya secara verbal, maka akan sulit untuk menetralkan dan mengeluarkan emosi secara psikis maupun fisiologis.

Individu dengan tingkat *alexithymia* tinggi, kurang mampu bahkan tidak pernah melakukan proses imajinasi (Harjanah, 2018). Sedangkan, proses imajinasi penting untuk merefleksikan emosi, kebutuhan, harapan dan proses individu tersebut memenuhinya serta berperan dalam meregulasi intensitas dan ekspresi emosi (Thompson, 2009).

Pada hal ini, peneliti membangun definisi operasional *alexithymia* dengan mengacu pada teori Sifneos (1973) bahwa *alexithymia* adalah sebuah konstruk psikologi dengan ciri-ciri kesulitan dalam mendefinisikan dan mengalami perasaan serta emosi yang dirasakan.

## 2. Dimensi *alexithymia*

Menurut Sifneos (1973), *alexithymia* memiliki beberapa dimensi, antara lain:

- a. Kesulitan mengenali perasaan / *difficulties in identifying feelings* (DIF)  
Individu dengan *alexithymia* tinggi, tidak dapat menyadari, mengenali dan memahami perasaan serta sensasi dalam dirinya. Mereka juga tidak mampu mengenali stimulus apa yang mendasari *mood*nya. Nemiah (dalam Taylor, 1984) berpendapat bahwa individu dengan *alexithymia* juga dapat mengalami ledakan akibat tangisan maupun kemarahan karena kesedihan. Selain itu, mereka juga tidak nyaman apabila ketika merasakan emosional dalam diri, terdapat perubahan-perubahan dalam tubuhnya seperti wajah memerah, meningkatnya detak jantung, maupun *butterfly in stomach* (Sirait, 2019).

- b. Kesulitan mendeskripsikan perasaan / *difficulties in describing feelings* (DDF)

Individu dengan *alexithymia* tidak dapat menyampaikan perasaan melalui kata-kata atau secara ekspresif dan akurat. Taylor dan Krystal (dalam Fitzgerald & Bellgrove, 2006), berpendapat bahwa individu dengan *alexithymia* tinggi cenderung kurang dalam menggunakan



metafora. Hal ini dapat terjadi akibat indikasi mereka dalam penggunaan bahasa, postur tubuh yang kaku serta konten komunikasi. Akibat apabila mereka tidak dapat mendeskripsikan perasaan yang dirasa adalah sulitnya meminta orang lain untuk dijadikan sumber bantuan dan mencari kenyamanan.

c. Pikiran yang berorientasi eksternal / *externally oriented thinking* (EOT)

Pikiran yang berorientasi eksternal yaitu individu yang memusatkan pikiran pada hal-hal yang terjadi di luar kendali dirinya, sehingga cenderung untuk menghindari membicarakan tentang perasaannya dan perbincangan yang membutuhkan analisa menggunakan perasaan. Individu dengan *alexithymia* memiliki pemikiran yang didominasi oleh rincian peristiwa eksternal dari lingkungan yang diterima. Akibatnya adalah mereka menjadi sedikit, atau bahkan tidak memiliki referensi perasaan batin (Bagby et al., 1994; J. Nemiah, 1977; Taylor et al., 1997).

3. Faktor *alexithymia*

Faktor-faktor yang dapat menyebabkan *alexithymia* yakni:

a. *Posttraumatic stress disorder* (PTSD)

*Posttraumatic stress disorder* adalah reaksi maladaptif berkepanjangan yang berlangsung lebih dari satu bulan setelah peristiwa traumatis (Nevid et al., 2014). PTSD dapat menyebabkan gangguan dalam kurangnya kapasitas mengungkapkan perasaan, membentuk simbol imajinatif, toleransi terhadap kondisi ekonomi dan ketidakmampuan untuk mencari kesenangan (*anhedonia*).



b. Kecerdasan emosi

Menurut Goleman (dalam “Mengelola Kecerdasan Emosi,” 2017), kecerdasan emosional ialah kemampuan individu untuk memajemen emosi dengan intelegensi; menjaga keseimbangan emosi juga mengekspresikannya lewat keterampilan kesadaran diri, pengendalian diri, keterampilan sosial, empati dan motivasi diri. Penelitian Parker (2001) juga mengatakan bahwa kecerdasan emosi memiliki hubungan yang negatif terhadap *alexithymia*.

c. *Attachment style*

*Attachment style* adalah suatu ikatan emosional yang mengikutsertakan keinginan untuk mempertahankan dan mencari kedekatan dengan orang lain terutama ketika dalam kondisi sulit, serta suatu sistem yang memberikan rasa aman, keselamatan dan perlindungan (Carruth & Burke, 2006). Sejalan dengan itu, penelitian Usaci (2015) menunjukkan hasil adanya hubungan *attachment style* dengan *alexithymia*.

Secara garis besar, faktor penyebab *alexithymia* adalah *posttraumatic stress disorder* (PTSD), kecerdasan emosi, dan *attachment style*.

### C. Remaja

Remaja (*adolescents*) adalah individu dengan kelompok usia 10-19 tahun, sedangkan pemuda (*youth*) adalah individu dengan kelompok usia 15-25 tahun. Karena kedua kelompok usia tersebut tumpang tindih, *World Health Organization* menggabungkan kedua kelompok tersebut dalam kelompok anak muda (*young people*) dengan rentang usia 10-24 tahun (WHO, 2021). Ketika individu berusia sekitar 11 tahun, menurut Piaget, mulai berkembang tahap perkembangan kognitif yang keempat, yakni tahap operasional formal. Remaja di tahap ini memiliki gaya berpikir yang lebih bersifat abstrak, idealis dan logis (Santrock, 2012). Remaja memecahkan masalah dan menguji solusi secara sistematis.

Selain itu, remaja juga memiliki tugas perkembangan yang utama, yakni pembentukan identitas (Erikson, 1968). Namun sayangnya tidak semua individu memiliki kesempatan yang sama. Yoder (dalam Muttaqin & Ekowarni, 2016) menjelaskan bahwa pembentukan identitas tergantung pada kebebasan, harapan dan kesempatan yang dimiliki remaja. Remaja yang gagal dalam mengatasi krisis identitas disebut dengan kebingungan identitas. Kebingungan identitas dapat ditandai dengan dua bentuk, yaitu meleburkan diri ke dalam dunia teman sebayanya dan kehilangan identitas, atau menutup diri dari teman sebaya dan keluarga serta menarik diri (Erikson, 1950, 1968). Remaja yang menarik diri dapat menyebabkan hilangnya kemampuan untuk berempati dan mengenali emosi, serta dapat menyebabkan *alexithymia* (FeldmanHall et al., 2013; Grynberg et al., 2010).

Remaja memiliki keinginan yang begitu kuat untuk meluangkan waktu dengan teman sebaya, dan hanya sedikit orang tua yang dapat memahami hal ini sehingga kerap kali menimbulkan permasalahan (Santrock, 2012). Remaja memiliki beberapa karakteristik yang dapat menimbulkan beberapa masalah (Gunarsa, 1989):

1. Cenderung membentuk kelompok dan cenderung berkegiatan kelompok
2. Memiliki banyak khayalan dan fantasi
3. Gemar bereksplorasi
4. Gelisah karena menginginkan banyak hal namun tidak sanggup memenuhinya
5. Gemar bereksperimen
6. Ketidakstabilan emosi
7. Sikap menentang dan menantang orang tua
8. Kosongnya perasaan akibat perombakan petunjuk dan pandangan hidup
9. Kaku dalam gerakan dan canggung dalam pergaulan

#### **D. Hubungan antara *Alexithymia* dengan Kecanduan Media Sosial**

Istilah operan dipilih oleh B. F Skinner untuk menggambarkan perilaku organisme (Skinner, 1938). Perilaku dapat diikuti dengan sesuatu yang menyenangkan maupun tidak menyenangkan. Ketika perilaku diikuti oleh sesuatu yang menyenangkan atau diinginkan, maka kemungkinan besar perilaku tersebut akan diulang. Sesuai dengan teori penguatan positif, bahwa frekuensi perilaku akan meningkat karena diikuti oleh stimulus yang diinginkan

(King, 2016). Pada hal ini, seperti ketika individu melakukan kegiatan bermedia sosial, maka akan terdapat pula stimulus yang mengikuti, yakni rasa senang. Maka, perilaku yang akan datang adalah individu tersebut akan terus bermedia sosial. Sependapat dengan ini, Zanah dan Rahardjo (2020) mengatakan bahwa individu akan semakin intens melakukan perilaku ketika sedang merasa dan menikmati banyak rasa senang.

Kecanduan media sosial yakni gangguan psikologis yang menyebabkan individu menggunakan media sosial dengan durasi penggunaan melebihi jumlah secara umum sehingga dapat menimbulkan rasa senang (yang dapat mengakibatkan tremor, kecemasan dan perubahan mood), kehidupan sosial terganggu (menurun ataupun hilang sama sekali baik dari segi kualitas ataupun kuantitas) dan gangguan afeksi (depresi dan sulit menyesuaikan diri) (Nurfajri dalam Nurmandia et al., 2013). Terdapat beberapa faktor pemicu kecanduan media sosial, seperti tujuan dan waktu penggunaan media sosial, jenis kelamin, kondisi sosial ekonomi dan kondisi psikologis (KS Young, 2011). Pada kondisi psikologis, ketika terdapat permasalahan seperti depresi, penyalahgunaan obat-obatan terlarang, kecemasan, *obsessive compulsive disorder* (OCD) maupun *alexithymia*, hal tersebut dapat meningkatkan resiko kecanduan media sosial.

*Alexithymia* adalah suatu konstruk psikologi yang memiliki karakteristik sulit mengalami dan mendefinisikan emosi maupun perasaan (Sifneos, 1973). Atau dengan kata lain, menurut Krystal (1979), individu dengan *alexithymia* seringkali kebingungan ketika sedang mencoba

mengidentifikasi perasaan atau emosi mereka. Individu yang kesulitan mengungkapkan emosi secara verbal terutama pada emosi negatif, maka akan sulit untuk mengeluarkan dan menetralkan emosi secara psikis maupun psikologis (Muller & July, 2000). Oleh sebab itu, individu dengan *alexithymia* mencoba mengatur suasana emosionalnya melalui perilaku adiktif dan kompulsif, seperti salah satunya kecanduan media sosial (Soraniidou & Papastylianou, 2018; Taylor et al., 1991). Ketika sedang mengontrol waktu masuk ke akun media sosial atau sedang menulis pesan dan mengatur terjadinya komunikasi verbal, peningkatan suasana hati telah terjadi untuk membangun komunikasi yang lebih adaptif bagi individu dengan *alexithymia*.

Hasil survei APJII (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia) (2018), sebagian besar pengguna internet Indonesia menghabiskan waktu sekitar 3 hingga 4 jam perhari guna berselancar internet untuk bermedia sosial, berbagi informasi maupun mengirim pesan. Individu dengan *alexithymia* akan lebih bergantung pada media sosial karena lebih memungkinkan untuk menutupi emosi yang sebenarnya dan melarikan diri dari dunia nyata (Gao et al., 2018). Karena kesulitan dalam berkomunikasi dan memiliki hubungan interpersonal yang rendah serta merasakan cemas dan stress ketika berkomunikasi secara langsung seperti individu dengan *alexithymia*, dapat meningkatkan resiko kecanduan media sosial (Lestari et al., 2020; Pertiwi & Hidayati, 2018).

Pengguna internet di Indonesia didominasi dengan usia 18-25 tahun (sejumlah 49%) dengan tingkat pendidikan SMU sederajat (sebesar 64,7%)

(APJII, 2018). Tingkat pendidikan SMU sederajat yang tergolong masuk ke dalam usia remaja ini, semakin dihadapkan dengan *smartphone* karena kegiatan SFH (*Study from Home*) akibat kondisi pandemi *Covid-19* yang saat ini sedang melanda sehingga mengharuskan pelaksanaan sekolah secara daring. Menurut Stanley Hall (dalam Santrock, 2012), remaja merupakan masa dengan begitu banyak gejolak yang dibumbui oleh suasana hati (*mood*) dan konflik. Berbagai hambatan tersebut menjadi tantangan tersendiri bagi remaja dan tidak mudah untuk dilalui. Remaja dengan *alexithymia* menggunakan media sosial sebagai sarana agar lebih mudah mengekspresikan emosi serta sebagai media untuk memenuhi kebutuhan sosialnya, sehingga hal tersebut dapat meningkatkan kemungkinan kecanduan media sosial (Scimeca et al., 2014).

Lestari (2020) menemukan bahwa dari respondennya yang mengalami kecanduan media sosial, 62% diantaranya menderita *alexithymia*. Hal tersebut dikarenakan remaja menggunakan media sosial untuk berkomunikasi terutama pada remaja yang mengalami kesulitan dalam berkomunikasi. Hal tersebut mendukung hasil penelitian dari Putri (2018) menunjukkan adanya hubungan negatif antara kecanduan media sosial dengan komunikasi interpersonal. Semakin tinggi individu mengalami kecanduan media sosial, maka semakin rendah kemampuan komunikasi interpersonalnya.

Sejalan dengan itu, penelitian Baysan-Arslan (2016) juga menunjukkan bahwa secara signifikan skor kecanduan internet lebih tinggi didapatkan pada individu dengan *alexithymia*. Soranidau (2018) pun menemukan korelasi positif dan signifikan bahwa individu dengan *alexithymia*

cenderung berlebihan dalam penggunaan internet dan media sosial. Individu dengan *alexithymia* akan mencoba mengatur suasana emosionalnya lewat perilaku adiktif. Saat mengontrol waktu ketika menulis pesan atau masuk ke akun media sosial, serta mengatur komunikasi verbal terjadi, dapat meningkatkan suasana hati untuk mengelola emosi selama berinteraksi sosial dan untuk membangun komunikasi yang lebih adaptif bagi individu dengan *alexithymia*.

Menurut Rahardjo (2020), kecanduan media sosial dapat terjadi dikarenakan adanya kebutuhan untuk membangun hubungan sosial, kebutuhan untuk menerima suka cita dan kesenangan, kebutuhan untuk merasa mampu menunjukkan performansi yang baik dan kebutuhan untuk dihargai orang lain. Maka dari itu, individu dengan *alexithymia* merasa terpuaskan ketika sedang menggunakan media sosial.

#### **E. Kerangka Teoritik**

Kecanduan media sosial yakni suatu kondisi ketika individu merasa dunia maya lebih menarik daripada dunia nyata sehari-harinya (Orzack dalam Mukodim et al., 2004). Menurut pendapat lain, kecanduan media sosial adalah rasa sangat khawatir tentang media sosial yang disebabkan oleh keinginan yang tinggi untuk menggunakan atau masuk media sosial, dan mengeluarkan begitu banyak upaya dan waktu untuk menggunakan media sosial sehingga dapat mengganggu sekolah/pekerjaan, kehidupan sosial, kesejahteraan psikologis dan/atau hubungan interpersonal (Andreassen, 2015). Kecanduan media sosial



memiliki beberapa aspek, diantaranya *relapse*, *conflict*, *withdrawal*, *tolerance*, *mood modification* dan *salience* (Andreassen et al., 2012). Selain aspek, kecanduan media sosial juga memiliki beberapa faktor menurut KS Young (2011), yakni kondisi sosial ekonomi, jenis kelamin, tujuan dan waktu penggunaan serta kondisi psikologis, seperti *alexithymia*, depresi, kecemasan, dll.

*Alexithymia* adalah suatu konstruk psikologi yang berkarakteristik sulit mengalami dan mendefinisikan perasaan serta emosinya (Sifneos, 1973). Konstruk *alexithymia* ditafsirkan sebagai kurangnya regulasi emosi serta defisit dalam proses kognitif sehingga kerap kali kebingungan ketika sedang mencoba mengidentifikasi perasaannya sendiri (Krystal, 1979). *Alexithymia* menurut Sifneos (1973) memiliki beberapa dimensi, di antaranya pikiran yang berorientasi eksternal (EOT), kesulitan mendeskripsikan perasaan (DDF) dan kesulitan mengenali perasaan (DIF). *Alexithymia* dapat terjadi dikarenakan oleh beberapa faktor, seperti *attachment style*, kecerdasan emosi dan *posttraumatic stress disorder* (PTSD).

*Alexithymia* mengarah pada individu yang mengalami kesulitan pada saat mengidentifikasi dan menggambarkan emosi pada diri dan orang lain, juga membedakan antara sensasi tubuh dengan perasaan dan gaya kognitif yang berorientasi eksternal (Taylor et al., 1997). Seringkali *alexithymia* ditautkan dengan introversi (Picardi et al., 2005), dan karena defisit kemampuan kognitifnya, individu dengan *alexithymia* biasa mengalami kesulitan ketika



menghadapi kondisi stress (Hisli Şahin et al., 2009) yang berdampak pada depresi, kecemasan dan stress (Nekouei et al., 2014).

Menurut *World Health Organization* (WHO) (2021), remaja (*adolescents*) adalah individu dalam rentang usia 10-19 tahun dan pemuda (*youth*) adalah individu dalam rentang usia 15-24 tahun. Kedua kelompok usia yang tumpang tindih tersebut, digabungkan dalam kelompok anak muda (*young people*) yang tergolong dalam rentang usia 10-24 tahun. Stanley Hall (dalam Santrock, 2012) mencetuskan pandangan ‘badai dan stress’ atau ‘*storm and stress*’ yang maknanya bahwa masa remaja merupakan masa dengan begitu banyak gejolak yang dibumbui oleh perubahan suasana hati (*mood*) dan konflik. Hal tersebut dikarenakan terdapat banyak sekali perubahan yang terjadi pada remaja baik dari segi biologis maupun sosialnya.

Selain itu, remaja juga memiliki tugas perkembangan yang utama, yakni pembentukan identitas (Erikson, 1968). Ketika remaja gagal membentuk identitasnya dan kemudian mengalami kebingungan identitas, hal ini dapat ditandai dengan dua bentuk, yaitu meleburkan diri ke dalam dunia teman sebayanya dan kehilangan identitas, atau menutup diri dari teman sebayanya dan keluarga serta menarik diri (Erikson, 1950, 1968). Remaja yang menarik diri dapat menyebabkan hilangnya kemampuan untuk berempati dan mengenali emosi, serta dapat menyebabkan *alexithymia* (FeldmanHall et al., 2013; Grynberg et al., 2010). Remaja diharapkan dapat berhasil melewati ‘badai dan stress’ untuk menjadi seorang dewasa yang matang.

Landasan teoritik telah di jelaskan. Adapun bagan kerangka teoritik penelitian ini terdapat pada gambar 2.1.



**Gambar 2.1 Bagan Kerangka Teoritik Penelitian**

## F. Hipotesis

Hipotesis ialah spekulasi sementara untuk rumusan masalah yang diambil. Pada penelitian yang terdapat sampel, digunakan hipotesis statistik (Sugiyono, 2019a). Berdasarkan landasan teoritik yang telah dipaparkan, peneliti mencetuskan hipotesis penelitian ini ialah “Terdapat hubungan positif dan signifikan antara *alexithymia* dengan kecanduan media sosial pada remaja di Kota Surabaya”. Sehingga, apabila semakin tinggi *alexithymia* pada individu, maka semakin tinggi pula kecanduan media sosial yang dapat dimiliki. Begitu pula sebaliknya, apabila semakin rendah *alexithymia* pada individu, maka semakin rendah pula kecanduan media sosial yang dapat dimiliki.

UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Rancangan Penelitian

Penelitian ini tergolong dalam jenis penelitian kuantitatif survei, yakni penelitian yang dilaksanakan pada populasi kecil ataupun besar, namun data yang digunakan yakni data sampel yang diambil dari sebagian populasi sehingga ditemukanlah kejadian distribusi, relatif dan hubungan-hubungan antar variabel psikologis (Sugiyono, 2019b). Pendekatan yang digunakan merupakan pendekatan korelasional, dimana penelitian ini berfokus pada pencarian hubungan antara variabel bebas (X) dengan variabel terikat (Y). Penelitian korelasional memiliki tujuan guna mencari variasi pada suatu variabel berkaitan dengan variabel lain berdasarkan koefisien korelasinya (Azwar, 2012). Dalam hal ini, penelitian bertujuan mengetahui hubungan antara *alexithymia* dengan kecanduan media sosial pada remaja di Kota Surabaya.

Langkah-langkah yang dilakukan peneliti dalam pelaksanaan penelitian ini yakni:

1. Menemukan fenomena atau *gap* dan merumuskannya sebagai topik penelitian
2. Menentukan populasi beserta kriteria sampel yang akan digunakan
3. Memahami konstruk variabel
4. Menyusun alat ukur psikologi
5. Melakukan pengecekan validitas isi pada populasi

6. Melakukan *try out*/uji coba alat ukur pada populasi
7. Melakukan uji validitas dan reliabilitas dari hasil *try out* instrumen penelitian
8. Menyebar kuesioner pada sampel
9. Menganalisis data yang diperoleh
10. Membuat hasil penelitian dan kesimpulan dari hasil temuan.

## B. Identifikasi Variabel

Menurut Sugiyono (2019b), variabel merupakan suatu atribut atau karakteristik dari individu maupun organisasi yang dapat diobservasi / diukur dan dapat bervariasi. Pada penelitian ini digunakan dua jenis variabel, diantaranya:

- a. Variabel independen, yaitu variabel yang memengaruhi ataupun yang menjadi pemicu timbulnya atau perubahan variabel dependen (terikat).
- b. Variabel dependen, yaitu variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat dari adanya variabel independen (bebas).

Adapun variabel dalam penelitian ini adalah:

Variabel X / Bebas (*independent variable*) = *Alexithymia*

Variabel Y / Terikat (*dependent variable*) = Kecanduan media sosial

### C. Definisi Operasional

Definisi operasional masing-masing variabel penelitian, yaitu:

#### 1. Kecanduan media sosial

Kecanduan media sosial adalah adanya perasaan terlalu khawatir mengenai media sosial yang didorong oleh motivasi yang kuat untuk menggunakan media sosial, intensitas dan upaya yang tinggi untuk menggunakan media sosial sehingga berdampak negatif pada pembelajaran/pekerjaan, kesehatan dan kesejahteraan psikologis, relasi sosial serta hubungan interpersonal.

#### 2. *Alexithymia*

*Alexithymia* adalah sebuah konstruk psikologi dengan ciri-ciri kesulitan dalam mendefinisikan dan mengalami perasaan serta emosi yang dirasakan.

### D. Populasi, Teknik Sampling, dan Sampel

#### 1. Populasi

Populasi ialah keseluruhan subjek yang hendak diukur, yakni unit yang diteliti (Sugiyono, 2019b). Remaja (*adolescents*) menurut *World Health Organization* (WHO) (2021) merupakan individu dalam kelompok usia 10-19 tahun. Peneliti memutuskan populasi yang dipakai dalam penelitian ini merupakan warga Kota Surabaya dengan rentang usia 16-19 tahun. Batasan usia tersebut dipilih penulis karena usia di bawah 16 tahun dirasa kurang *capable* untuk mengisi kuesioner yang disajikan.

## 2. Teknik sampling

Teknik sampling ialah suatu teknik yang dipakai ketika pengambilan sampel. Sampel penelitian ini dipilih menggunakan rancangan *nonprobability sampling design*, yakni keseluruhan unit populasi memiliki kesempatan yang berbeda untuk menjadi sampel penelitian (Bungin, 2005). Teknik sampling ini dipakai apabila populasi cenderung bersifat heterogen. *Nonprobability sampling design* di dalamnya terdapat banyak jenis, salah satu jenisnya yang akan dipakai dalam penelitian ini adalah *quota sampling*.

## 3. Sampel

Pada sebuah penelitian, apabila populasi tidak diketahui jumlahnya secara pasti, maka penetapan banyaknya sampel yang dibutuhkan dan digunakan akan dihitung menggunakan rumus Cochran (dalam Sugiyono, 2019b) sebagai berikut:

$$n = \frac{z^2 pq}{e^2}$$

$$= \frac{(1,96)^2 (0,5)(0,5)}{(0,05)^2} = 385$$

Keterangan:

- N = Jumlah sampel yang dibutuhkan
- z = Simpangan 5% dalam kurva normal
- p = Peluang benar
- q = Peluang salah
- e = Tingkat kesalahan sampel (*sampling error*)

Berdasarkan penghitungan di atas menggunakan rumus Cochran, maka didapatkan jumlah sampel untuk penelitian ini sejumlah 385 orang. Jumlah tersebut akan diambil sampel dengan karakteristik:

- a. Berdomisili di Kota Surabaya
- b. Berusia 16-19 tahun
- c. Memiliki *smartphone*
- d. Memiliki akun media sosial

#### E. Instrumen Penelitian

Data akan disebar menggunakan angket (kuesioner) skala likert dengan media Google Formulir karena terdapat batasan-batasan yang harus dipatuhi di masa pandemi *Covid-19* saat ini. Skala likert biasa dipakai guna mengukur persepsi, pendapat, dan sikap individu maupun kelompok mengenai fenomena sosial. Variabel yang diukur akan diuraikan dalam indikator-indikator variabel guna dijadikan tolak ukur untuk menyusun aitem-aitem instrumen baik berupa pertanyaan maupun pernyataan (Sugiyono, 2019b). Jawaban dari setiap aitem yang disajikan dengan skala likert memiliki gradasi dari sangat positif hingga sangat negatif seperti pada tabel 3.1:

**Tabel 3.1 Skor Jawaban Skala Likert**

<b>Pilihan Jawaban</b>	<b>Favorable</b>	<b>Unfavorable</b>
Sangat sesuai	3	0
Sesuai	2	1
Tidak sesuai	1	2
Sangat tidak sesuai	0	3

Instrumen pada penelitian ini terdiri dari dua buah skala dari masing-masing variabel, di antaranya:

1. *Alexithymia*

a. Definisi operasional

Pada penelitian ini, peneliti telah menetapkan definisi operasional *alexithymia* adalah sebuah konstruk psikologi dengan ciri-ciri kesulitan dalam mendefinisikan dan mengalami perasaan serta emosi yang dirasakan.

b. Alat ukur

Skala *alexithymia* menggunakan Toronto *Alexithymia Scale-20* (TAS-20) yang dikembangkan dari teori Sifneos dan diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia oleh Estugra (2019) serta telah dimodifikasi. TAS-20 terdiri dari 20 aitem dan disajikan dengan empat pilihan jawaban seperti yang tertera dalam Tabel 3.1. Penyusunan skala *alexithymia* dilakukan dengan menetapkan *blue print* terlebih dahulu seperti yang telah ditulis pada tabel 3.2:

UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A



**Tabel 3.2 Blue Print Skala Variabel Alexithymia**

No	Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
			Favorable	Unfavorable	
1	Kesulitan mengenali perasaan (DIF)	Tidak mengenali perasaan dan sensasi dalam dirinya	14, 6, 9, 1, 18, 5	12	7
		Tidak menyadari perasaan yang dirasakan			
		Tidak memahami perasaan dalam dirinya			
2	Kesulitan mendeskripsikan perasaan (DDF)	Tidak mampu menyampaikan perasaan lewat kata-kata	13, 4, 7, 15	20	5
		Tidak mampu menyampaikan perasaan secara ekspresif			
3	Pemikiran yang berorientasi eksternal (EOT)	Menghindari perbincangan yang membutuhkan analisa perasaan	19, 2, 10, 3, 8, 16, 11	17	8
		Menghindari kegiatan yang membutuhkan analisa perasaan			
		Menghindari pembicaraan tentang perasaan			
<b>Total</b>			<b>17</b>	<b>3</b>	<b>20</b>

## c. Validitas dan reliabilitas

Validitas dan reliabilitas alat ukur *alexithymia* telah diukur dan akan dijelaskan pada bagian ini. Hasil uji validitas *Alexithymia* akan ditampilkan pada tabel 3.3.

**Tabel 3.3 Hasil Uji Validitas Skala *Alexithymia***

No aitem	<i>Corrected Aitem Total Correlation</i>	Nilai R Tabel	Keterangan
1	0,595	0,361	Valid
2	0,530		Valid
3	0,377		Valid
4	0,755		Valid
5	0,716		Valid
6	0,410		Valid
7	0,161		Gugur
8	0,546		Valid
9	0,631		Valid
10	0,463		Valid
11	0,402		Valid
12	-0,393		Gugur
13	0,761		Valid
14	0,653		Valid
15	0,576		Valid
16	0,635		Valid
17	-0,439		Gugur
18	0,631		Valid
19	0,049		Gugur
20	0,573		Valid

Penelitian ini menggunakan taraf signifikansi 5%, maka dari itu untuk jumlah responden uji coba alat ukur sebanyak 30 orang, didapati r tabel sejumlah 0,361. Keputusan diambil berdasarkan:

$R_{hitung} > R_{tabel} = \text{Valid}$

$R_{hitung} < R_{tabel} = \text{Gugur}$

Berdasarkan hasil pada tabel 3.3, ditemukan sebanyak empat aitem gugur, yakni aitem 7, 12, 17 dan 19. Maka dari itu, jumlah aitem dalam skala *alexithymia* juga akan berubah seperti yang akan disajikan dalam tabel 3.4.



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

**Tabel 3.4 Blue Print Skala *Alexithymia* Setelah Uji Coba**

No	Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
			Favorable	Unfavorable	
1	Kesulitan mengenali perasaan (DIF)	Tidak mengenali perasaan dan sensasi dalam dirinya Tidak menyadari perasaan yang dirasakan Tidak memahami perasaan dalam dirinya	14, 6, 9, 1, 18, 5	-	6
2	Kesulitan mendeskripsikan perasaan (DDF)	Tidak mampu menyampaikan perasaan lewat kata-kata Tidak mampu menyampaikan perasaan secara ekspresif	13, 4, 15	20	4
3	Pemikiran yang berorientasi eksternal (EOT)	Menghindari perbincangan yang membutuhkan analisa perasaan Menghindari kegiatan yang membutuhkan analisa perasaan Menghindari pembicaraan tentang perasaan	2, 10, 3, 8, 16, 11	-	6
<b>Total</b>			<b>15</b>	<b>1</b>	<b>16</b>

Selain itu, hasil reliabilitas *alexithymia* akan dipaparkan pada tabel 3.5.

**Tabel 3.5 Hasil Uji Reliabilitas Skala *Alexithymia***

<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>
0,713	20

Ditinjau dari tabel 3.5, nilai yang diperoleh untuk uji reliabilitas skala *alexithymia* sejumlah 0,713. Hal ini menunjukkan bahwa skala *alexithymia* dinyatakan berreliabilitas baik (*good reliability*) karena nilai menunjukkan  $<0,80$  (Budiastuti & Bandur, 2018).

## 2. Kecanduan media sosial

### a. Definisi operasional

Peneliti telah menetapkan definisi operasional untuk kecanduan media sosial adalah adanya perasaan terlalu khawatir mengenai media sosial yang didorong oleh motivasi yang kuat untuk menggunakan media sosial, intensitas dan upaya yang tinggi untuk menggunakan media sosial sehingga berdampak negatif pada pembelajaran/pekerjaan, kesehatan dan kesejahteraan psikologis, relasi sosial serta hubungan interpersonal.

### b. Alat ukur

Skala kecanduan media sosial yang dipakai adalah skala milik Andreassen (2012) yang telah diterjemahkan dan dimodifikasi. Skala ini berisi 24 aitem dan disajikan dengan empat pilihan jawaban seperti yang tertera dalam Tabel 3.1. Penyusunan skala kecanduan

media sosial dilakukan dengan menetapkan *blue print* terlebih dahulu seperti dalam tabel 3.6.

**Tabel 3.6 Blue Print Skala Kecanduan Media Sosial**

No	Indikator	Aitem		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
1	Salience	6, 11, 2	23	4
2	Mood modification	22, 7, 14	17	4
3	Tolerance	3, 9, 1	18	4
4	Withdrawal	12, 19, 4	21	4
5	Conflict	8, 15, 20	10	4
6	Relapse	13, 16, 24	5	4
<b>Total</b>		<b>18</b>	<b>6</b>	<b>24</b>

c. Validitas dan reliabilitas

Validitas dan reliabilitas skala kecanduan media sosial akan dijelaskan pada bagian ini. Hasil uji validitas terdapat dalam tabel 3.7.

**Tabel 3.7 Hasil Uji Validitas Skala Kecanduan Media Sosial**

No Aitem	Corrected Aitem Total Correlation	Nilai R Tabel	Keterangan
1	0,423	0,361	Valid
2	0,423		Valid
3	0,713		Valid
4	0,266		Gugur
5	0,539		Valid
6	0,626		Valid
7	0,556		Valid
8	0,523		Valid
9	0,565		Valid
10	0,189		Gugur
11	0,520		Valid
12	0,531		Valid
13	0,676		Valid
14	0,295		Gugur
15	0,665		Valid
16	0,621		Valid
17	-0,133		Gugur
18	0,381		Valid
19	0,623		Valid
20	0,476		Valid

No Aitem	Corrected Aitem Total Correlation	Nilai R Tabel	Keterangan
21	0,507		Valid
22	0,630		Valid
23	0,280		Gugur
24	0,629		Valid

Berdasarkan tabel 3.7, keputusan valid dan gugur ditentukan oleh taraf signifikansi penelitian sebesar 5%, maka didapati r tabel sejumlah 0,361 dengan rumus:

$$R_{hitung} > R_{tabel} = \text{Valid}$$

$$R_{hitung} < R_{tabel} = \text{Gugur}$$

Hasil uji validitas kecanduan media sosial diketahui terdapat lima aitem gugur, yakni aitem 4, 10, 14, 17, 23. Maka dari itu, jumlah aitem dalam skala kecanduan media sosial juga akan mengalami perubahan akibat pengurangan aitem gugur yang akan ditampilkan pada tabel 3.8.

**Tabel 3.8 Blue Print Skala Kecanduan Media Sosial Setelah Uji Coba**

No	Indikator	Aitem		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
1	Saliency	6, 11, 2	-	3
2	Mood modification	22, 7	-	2
3	Tolerance	3, 9, 1	18	4
4	Withdrawal	12, 19	21	3
5	Conflict	8, 15, 20	-	3
6	Relapse	13, 16, 24	5	4
<b>Total</b>		<b>16</b>	<b>3</b>	<b>19</b>

Selain itu, hasil uji reliabilitas skala kecanduan media sosial akan disajikan dalam tabel 3.9.

**Tabel 3.9 Hasil Uji Reliabilitas Skala Kecanduan Media Sosial**

Cronbach's Alpha	N of Items
0,862	24

Ditinjau dari tabel 3.9, diperoleh nilai reliabilitas kecanduan media sosial sebesar 0,862. Ini berarti reliabilitas skala kecanduan media sosial memiliki reliabilitas sangat baik (*excellent reliability*) karena memiliki nilai  $< 0,90$  (Budiastuti & Bandur, 2018).

## F. Analisis Data

Analisis data penelitian ini menggunakan *software* SPSS 16.0. Penelitian ini menggunakan metode analisis inferensial parametrik. Adapun beberapa jenis analisis data yang dilakukan adalah sebagai berikut:

### 1. Uji validitas

Validitas bermula dari kata '*validity*' yang bermakna sejauh apa akurasi suatu skala ketika melakukan fungsi pengukurannya (Azwar, 2016). Pengukuran dapat memiliki validitas yang baik apabila bisa mendapatkan data yang mampu memberi gambaran tentang variabel yang diukur. Validitas merupakan pertimbangan paling utama dalam mengevaluasi kualitas alat ukur karena mengacu pada kebermaknaan dan kelayakan. Pada penelitian ini digunakan *Pearson's Product Moment* untuk pengujian validitas.

### 2. Uji reliabilitas

Reliabilitas bermula dari kata '*reliability*' yang bermakna suatu pengukuran dianggap reliabel (*reliable*) apabila dapat menyajikan data



dengan tingkat reliabilitas yang tinggi (Azwar, 2016). Konsep reliabilitas mengacu pada sejauhmana hasil suatu pengukuran bisa dipercaya dengan beberapa kali pengukuran terhadap subjek yang sama. Penelitian ini menggunakan uji reliabilitas koefisien- $\alpha$  atau *Alpha's Cronbach*. Nilai koefisien alpha ditentukan sebagai berikut (Budiastuti & Bandur, 2018):

0	= Tidak memiliki reliabilitas ( <i>no reliability</i> )
> 0,70	= Reliabilitas dapat diterima ( <i>acceptable reliability</i> )
> 0,80	= Reliabilitas baik ( <i>good reliability</i> )
0,90	= Reliabilitas sangat baik ( <i>excellent reliability</i> )
1	= Reliabilitas sempurna ( <i>perfect reliability</i> )

### 3. Uji hipotesis

Penelitian ini memakai teknik analisis parametrik dengan uji korelasi *Bivariate Pearson's Product Moment Correlation* dengan menggunakan SPSS *for Windows* 16. Teknik korelasi *Product Moment* ini merupakan teknik korelasi tunggal yang dipakai guna mengetahui korelasi antara data interval satu dengan data interval lainnya (Bungin, 2005). Namun sebelum melakukan uji korelasi, peneliti melakukan uji asumsi terlebih dahulu seperti berikut:

#### 1. Uji normalitas

Uji normalitas dilaksanakan guna mengetahui distribusi data sebaran bernilai normal atau tidak normal (Azwar, 2007). Pada penelitian ini, uji normalitas yang digunakan yakni teknik uji *Kolmogorov-Smirnov*.

## 2. Uji linearitas

Uji liniearitas dilaksanakan guna mengetahui kedua variabel yang diteliti memiliki hubungan yang linear secara signifikan ataukah tidak.

Uji pada penelitian ini dilakukan dengan teknik uji ANOVA.



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil Penelitian

Persiapan yang baik telah dilakukan untuk memperoleh hasil yang baik pula dalam penelitian ini. Persiapan dan hasil penelitian akan dijelaskan di bawah ini:

##### 1. Persiapan dan pelaksanaan penelitian

Penelitian ini diawali dengan melihat fenomena-fenomena yang ada. Fenomena tersebut adalah perilaku remaja terutama pada daerah perkotaan yang dirasa tidak dapat lepas dari sosial media menurut peneliti. Media sosial menjadi hal yang wajib digunakan bagi remaja untuk berbagai keperluan mulai dari sebagai sarana belajar hingga untuk keperluan eksistensi. Hal tersebut membuat peneliti berminat untuk mengangkatnya sebagai objek kajian yang diteliti.

Setelah menentukan objek kajian, peneliti melakukan pencarian referensi mengenai topik yang terkait dan menuliskannya dalam bentuk *concept note* dengan bimbingan dari dosen pembimbing skripsi untuk diajukan kepada Ketua Program Studi Psikologi. Setelah Kaprodi menyatakan setuju, peneliti membuat proposal beserta instrumen yang akan digunakan di bawah arahan dosen pembimbing untuk diajukan kembali kepada pihak Program Studi dan dipresentasikan di depan dosen penguji.

Setelah proposal disetujui oleh dosen penguji, peneliti terlebih dahulu memberikan kuesioner kepada tiga orang responden dengan usia 16 tahun secara langsung untuk meminta umpan balik / tanggapan mereka. Hal ini dikarenakan usia 16 tahun merupakan batas minimal kriteria subjek yang telah ditetapkan oleh peneliti. Maka dari itu, peneliti ingin mengetahui umpan balik dari mereka mengenai tingkat kesulitan kata maupun instruksi dalam kuesioner yang disediakan. Setelah mendapat umpan balik, peneliti melakukan perbaikan pada beberapa aitem, seperti mengganti istilah yang kurang dipahami agar lebih komunikatif pada usia remaja.

Setelah peneliti menyiapkan kuesioner yang telah diperbaiki, kemudian peneliti melakukan *try out* alat ukur kepada 30 orang pada populasi serupa, yakni remaja di Kota Surabaya. Menurut Sugiyono (2019b), alat ukur diuji cobakan pada sampel yang sama dengan populasi penelitian dengan jumlah sekitar 30 orang. Data yang didapat dari *try out* kemudian dianalisis guna menguji validitas dan reliabilitasnya. Setelah mendapatkan hasil validitas dan reliabilitas, peneliti melakukan beberapa perbaikan pada alat ukur, seperti menggugurkan aitem-aitem yang tidak valid.

Setelah alat ukur siap untuk disebarkan, peneliti mulai melakukan penyebaran kuesioner kepada responden, yakni pada remaja di Kota Surabaya menggunakan *google formulir*. Penyebaran kuesioner mulai pada tanggal 29 Juli 2021 hingga 31 Agustus 2021 dan didapatkan sebanyak 385 responden.

## 2. Deskripsi hasil penelitian

### a. Deskripsi subjek

Penelitian ini menggunakan subjek remaja di Kota Surabaya sebanyak 385 orang. Gambaran subjek berdasarkan kelompok demografi akan di jelaskan di bawah ini:

#### 1) Deskripsi subjek berdasarkan jenis kelamin

Menurut jenis kelamin, deskripsi subjek akan dijabarkan dalam tabel 4.1:

**Tabel 4.1 Deskripsi Jenis Kelamin Subjek**

Variabel	Jenis Kelamin	N	Presentase	Mean	Std. Deviation
<i>Alexithymia</i>	Laki-laki	225	58,44%	24,96	5,949
	Perempuan	160	41,56%	27,14	6,921
Kecanduan Media Sosial	Laki-laki	225	58,44%	26,94	6,407
	Perempuan	160	41,56%	27,62	6,776

Berdasarkan tabel 4.1, dari jumlah 385 orang subjek remaja di Kota Surabaya, sebanyak 225 orang atau sebesar 58,44% merupakan laki-laki dan sisanya, sebanyak 160 orang atau sebesar 41,45% berjenis kelamin perempuan.

Pada variabel *alexithymia*, jenis kelamin laki-laki menunjukkan nilai rata-rata sejumlah 24,96 dengan standart deviasi sejumlah 5,949. Sedangkan perempuan diperoleh nilai rata-rata sebesar 27,14 dengan standart deviasi sejumlah 6,921. Hal tersebut berarti perempuan mempunyai *alexithymia* yang lebih tinggi daripada laki-laki. Sedangkan pada variabel kecanduan media

sosial, jenis kelamin laki-laki memperoleh nilai rata-rata sejumlah 26,94 dengan standart deviasi sejumlah 6,407. Sedangkan perempuan menunjukkan skor mean sebesar 27,62 dengan standart deviasi sebesar 6,776. Ini berarti bahwa perempuan memiliki kecanduan media sosial yang lebih tinggi.

2) Deskripsi subjek berdasarkan usia

Menurut usia, deskripsi subjek akan dijabarkan dalam tabel

4.2:

**Tabel 4.2 Deskripsi Usia Subjek**

Variabel	Usia	N	presentase	Mean	Std. Deviation
<i>Alexithymia</i>	16	90	23,38%	26,27	6,107
	17	155	40,26%	25,45	6,295
	18	88	22,86%	25,65	6,031
	19	52	13,50%	26,75	8,066
Kecanduan media sosial	16	90	23,38%	26,60	6,582
	17	155	40,26%	26,89	6,665
	18	88	22,86%	27,84	6,411
	19	52	13,50%	28,23	6,458

Berdasarkan tabel 4.2, dari 385 remaja di Kota Surabaya yang menjadi subjek penelitian diantaranya 90 orang atau sejumlah 23,38% berusia 16 tahun, 155 orang atau sebesar 40,26% berusia 17 tahun, 88 orang atau sejumlah 22,86% berusia 18 tahun, 52 orang atau sejumlah 13,50% berusia 19 tahun.

Selanjutnya, nilai rata-rata tertinggi yang diperoleh pada variabel *alexithymia* adalah 26,75 yakni pada usia 19 tahun, sedangkan pada variabel kecanduan media sosial adalah 28,23 yakni pada usia 19 tahun. Nilai standar deviasi tertinggi yang diperoleh

pada variabel *alexithymia* adalah 8,066 yakni pada usia 19 tahun, sedangkan variabel kecanduan media sosial adalah 6,665 yakni pada usia 17 tahun.

### 3) Deskripsi subjek berdasarkan status

Deskripsi subjek menurut status akan dijabarkan dalam tabel

4.3:

**Tabel 4.3 Deskripsi Status Subjek**

Variabel	Status	N	Presentase	Mean	Std. Deviation
<i>Alexithymia</i>	Siswa	304	78,97%	25,60	6,238
	Mahasiswa	69	17,92%	26,19	7,206
	Pekerja	12	3,11%	30,67	5,758
Kecanduan media sosial	Siswa	304	78,97%	26,84	6,613
	Mahasiswa	69	17,92%	28,41	6,236
	Pekerja	12	3,11%	30,00	6,105

Berdasarkan tabel 4.3, sebagian besar responden yakni sebesar 304 orang atau setara 78,97% berstatus sebagai siswa, 69 orang atau setara 17,92% berstatus sebagai mahasiswa dan 12 orang atau setara 3,11% berstatus sebagai pekerja.

Selain itu, pada variabel *alexithymia*, nilai rata-rata paling tinggi didapati pada responden berstatus sebagai pekerja, yaitu sebesar 30,67. Variabel kecanduan media sosial juga didapati nilai rata-rata tertinggi pada responden berstatus sebagai pekerja, yaitu sebesar 30,00. Sedangkan nilai standar deviasi tertinggi pada variabel *alexithymia* adalah sebesar 7,206 yakni pada responden berstatus sebagai mahasiswa. Pada variabel kecanduan media sosial

diperoleh nilai standar deviasi tertinggi sebesar 6,613 yakni pada responden berstatus sebagai siswa.

4) Deskripsi subjek berdasarkan tempat tinggal

Menurut tempat tinggal, deskripsi subjek akan dijabarkan dalam tabel 4.4:

**Tabel 4.4 Deskripsi Tempat Tinggal Subjek**

Variabel	Tempat tinggal	N	Presentase	Mean	Std. Deviation
<i>Alexithymia</i>	Bersama orang tua	370	96,10%	25,74	6,370
	Bersama saudara	8	2,08%	27,75	6,777
	Tinggal sendiri	7	1,82%	30,29	9,340
Kecanduan media sosial	Bersama orang tua	370	96,10%	27,02	6,477
	Bersama saudara	8	2,08%	28,38	5,097
	Tinggal sendiri	7	1,82%	36,29	6,775

Berdasarkan tabel 4.4, sebagian besar responden yakni sejumlah 370 orang dari total 385 orang atau setara 96,10% tinggal bersama orang tua. Sedangkan 8 orang atau sejumlah 2,08% tinggal bersama saudara, dan sisanya 7 orang atau sejumlah 1,82% tinggal sendiri.

Ditinjau dari variabel *alexithymia*, nilai rata-rata tertinggi didapati pada responden yang tinggal sendiri yakni sebesar 30,29. Hal serupa juga didapati pada variabel kecanduan media sosial. Nilai rata-rata tertinggi diperoleh pada responden yang tinggal sendiri, yakni sebesar 36,29. Sedangkan nilai standar deviasi tertinggi pada



variabel *alexithymia* adalah 9,340 yakni pada responden yang tinggal sendiri, dan pada variabel kecanduan media sosial diperoleh sebesar 6,775 yakni pada variabel yang tinggal sendiri pula.

5) Deskripsi subjek berdasarkan intensitas penggunaan media sosial

Menurut intensitas penggunaan media sosial, deskripsi subjek akan dijabarkan dalam tabel 4.5:

**Tabel 4.5 Deskripsi Intensitas Penggunaan Media Sosial Subjek**

Variabel	Penggunaan medsos (per hari)	N	Presentase	Mean	Std. Deviasi
<i>Alexithymia</i>	<1 jam	19	4,94%	24,11	9,614
	1-2 jam	68	17,66%	25,81	6,493
	2-3 jam	82	21,30%	24,84	5,081
	3-4 jam	63	16,36%	25,63	6,057
	>4 jam	153	39,74%	26,75	6,722
Kecanduan media sosial	<1 jam	19	4,94%	24,21	10,644
	1-2 jam	68	17,66%	25,35	5,869
	2-3 jam	82	21,30%	26,88	5,081
	3-4 jam	63	16,36%	26,57	5,220
	>4 jam	153	39,74%	28,88	7,046

Berdasarkan tabel 4.5, didapati 19 orang atau setara 4,94% menggunakan media sosial di bawah 1 jam /hari, 68 orang atau setara 17,66% menggunakan media sosial 1-2 jam /hari, 82 orang atau 21,30% menggunakan media sosial 2-3 jam /hari, 63 orang atau setara 16,36% menggunakan media sosial 3-4 jam perhari. Sedangkan, sisanya yang terbanyak sejumlah 153 orang atau setara 39,74% menggunakan media sosial di atas 4 jam.

Selain itu, pada variabel *alexithymia* didapati nilai rata-rata tertinggi pada responden dengan intensitas penggunaan media sosial

> 4 jam per hari, yakni 26,75. Hal serupa juga didapati pada variabel kecanduan media sosial. Nilai rata-rata tertinggi diperoleh pada variabel dengan intensitas penggunaan media sosial > 4 jam per hari, yakni sebesar 28,88. Sedangkan nilai standar deviasi tertinggi pada variabel *alexithymia* sebesar 9,614 yakni pada responden dengan intensitas pemakaian media sosial < 1 jam per hari. Pada variabel kecanduan media sosial diperoleh nilai standar deviasi tertinggi sebesar 10,644 yakni pada responden dengan intensitas penggunaan media sosial < 1 jam pula.

6) Deskripsi subjek berdasarkan media sosial yang digunakan

Menurut media sosial yang digunakan, deskripsi subjek akan dijabarkan dalam tabel 4.6:

**Tabel 4.6 Deskripsi Media Sosial yang Digunakan Subjek**

Media sosial yang digunakan	Jumlah	Presentase
Instagram	310	80,52%
Whatsapp	368	95,58%
Line	65	16,88%
TikTok	180	46,7%
Snapchat	20	5,19%
Twitter	109	28,31%
Facebook	95	24,68%
Youtube	283	73,50%

Berdasarkan tabel 4.6, terdapat 310 orang atau setara 80,52% menggunakan Instagram, 468 orang atau setara 95,58% menggunakan Whatsapp, 65 orang atau setara 16,88% menggunakan Line, 180 orang atau setara 46,7% menggunakan TikTok, 20 orang atau setara 5,19% menggunakan Snapchat, 109

orang atau setara 28,31% menggunakan Twitter, 95 orang atau setara 24,68% menggunakan Facebook dan 283 orang atau setara 73,50% menggunakan Youtube. Pada tabel 4.7 juga menunjukkan bahwa mayoritas media sosial yang digunakan oleh responden penelitian ini adalah Whatsapp dengan presentase 95,58% atau sejumlah 368 orang.

7) Deskripsi subjek berdasarkan alasan penggunaan media sosial

Menurut alasan penggunaan media sosial, deskripsi subjek akan ditampilkan dalam tabel 4.7:

**Tabel 4.7 Deskripsi Alasan Penggunaan Media Sosial Subjek**

<b>Alasan penggunaan media sosial</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Presentase</b>
Transaksi jual beli online	148	38,44%
Sarana belajar	243	63,12%
Sarana hiburan	329	85,45%
Sarana komunikasi	326	84,67%
Berbagi atau mencari informasi	319	82,86%

Berdasarkan tabel 4.7, dari 385 orang responden terdapat 148 orang atau setara 38,44% menggunakan media sosial sebagai sarana transaksi online, 243 orang atau setara 63,12% menggunakan media sosial sebagai sarana belajar, 329 orang atau setara 86,45% menggunakan media sosial sebagai sarana hiburan, 326 orang atau setara 84,67% menggunakan media sosial sebagai sarana komunikasi dan 319 orang atau setara 82,86% menggunakan media sosial sebagai sarana berbagi atau mencari informasi. Selain itu, pada tabel 4.8 dapat dilihat pula sebagian besar responden, yaitu

sebanyak 329 orang atau setara dengan 85,45% menggunakan media sosial sebagai sarana hiburan.

b. Deskripsi data

1) Deskripsi data

Peneliti melakukan analisis deskripsi terlebih dahulu terhadap data yang telah diperoleh sebelum melakukan uji hipotesis. Analisis deskripsi ini bertujuan guna mengetahui sebaran jumlah subjek (N), nilai terkecil (min), nilai terbesar (max), nilai rata-rata (mean), standar deviasi (std. deviation) serta kategorisasi masing-masing variabel. Deskripsi data secara menyeluruh dari kedua variabel akan dituangkan pada tabel 4.8.

**Tabel 4.8 Deskripsi Data Statistik Variabel**

Variabel	N	Min	Max	Mean	Std. Deviation
<i>Alexithymia</i>	385	3	45	25,86	6,44
Kecanduan media sosial	385	4	54	27,22	6,55

Berdasarkan tabel 4.8, telah disajikan total responden pada penelitian ini adalah 385 orang. Pada variabel *alexithymia*, diperoleh nilai terkecil sebanyak 3, nilai terbesar sebanyak 45, nilai rata-rata sebanyak 25,86, dan standar deviasi sebanyak 6,44. Kemudian pada variabel kecanduan media sosial diperoleh nilai terkecil sebanyak 4, nilai terbesar sebanyak 54, nilai rata-rata sebanyak 27,22 dan standar deviasi sebanyak 6,55.

Setelah melakukan analisis deskripsi, tahap selanjutnya yang dilakukan adalah kategorisasi menggunakan rumus Azwar (2013) seperti di bawah ini:

a) Kategorisasi *alexithymia*

Kategorisasi *alexithymia* akan dibedakan menjadi tiga bagian, yaitu:

Kategori rendah

$$X < M - 1SD$$

$$X < 25,86 - 6,44$$

$$X < 19,42$$

Kategori sedang

$$M - 1SD \leq X < M + 1SD$$

$$25,86 - 6,44 \leq X < 25,86 + 6,44$$

$$19,42 \leq X < 32,3$$

Kategori tinggi

$$M + 1SD \leq X$$

$$25,86 + 6,44 \leq X$$

$$32,3 \leq X$$

Berdasarkan hasil penghitungan kategorisasi di atas, maka penjabaran jumlah subjek berdasarkan kategorisasi variabel *alexithymia* akan dituliskan dalam tabel 4.9.

**Tabel 4.9 Kategorisasi Variabel *Alexithymia***

Variabel	Kategori	Nilai	Jumlah	Presentase
<i>Alexithymia</i>	Rendah	$< 19,42$	51	13,25%
	Sedang	$19,42 \leq x < 32,3$	275	71,43%
	Tinggi	$\geq 32,3$	59	15,32%
<b>Total</b>			<b>385</b>	<b>100%</b>

Pada tabel 4.9, dapat dinilai bahwa dalam variabel *alexithymia*, terdapat 51 orang atau sebesar 13,25% termasuk dalam kategori rendah, 275 orang atau sebesar 71,43% termasuk dalam kategori sedang dan 59 orang atau setara dengan 15,32% termasuk dalam kategori tinggi. Kesimpulan yang didapat adalah sebagian besar responden, tergolong dalam *alexithymia* kategori sedang.

Selain itu, peneliti juga melakukan penghitungan nilai rata-rata berdasarkan kategorisasi dengan masing-masing aspek variabel *alexithymia* pada tabel 4.10.

**Tabel 4.10 Karakteristik berdasarkan Kategorisasi Variabel *Alexithymia***

Aspek	Kategori		
	Rendah	Sedang	Tinggi
Kesulitan mengenali perasaan (DIF)	4,313	8,615	14,102
Kesulitan mendeskripsikan perasaan (DDF)	3,921	7,070	10,034
Pemikiran yang berorientasi eksternal (EOT)	7,829	9,720	12,288

Tabel 4.10 menunjukkan hasil bahwa responden dengan *alexithymia* rendah mendapat nilai rata-rata 4,313 pada aspek DIF, 3,921 pada aspek DDF dan 7,829 pada aspek EOT. Pada responden dengan *alexithymia* sedang mendapat nilai rata-rata

8,615 pada aspek DIF, 7,070 pada aspek DDF dan 9,720 pada aspek EOT. Sedangkan pada responden dengan *alexithymia* tinggi mendapat nilai rata-rata 14,102 pada aspek DIF, 10,034 pada aspek DDF dan 12,288 pada aspek EOT.

Maka dari itu, dapat disimpulkan bahwa responden dengan *alexithymia* rendah cenderung mendapat skor tinggi pada aspek pemikiran yang berorientasi eksternal (EOT). Lalu responden dengan *alexithymia* sedang, nilai rata-rata pada seluruh aspek lebih tinggi daripada kategori rendah terutama pada aspek pemikiran yang berorientasi eksternal (EOT). Sedangkan pada *alexithymia* tinggi, seluruh aspek mendapat skor tinggi terutama pada aspek kesulitan mengenali perasaan (DIF).

b) Kategorisasi kecanduan media sosial

Kategorisasi kecanduan media sosial akan dibedakan menjadi tiga bagian, yaitu:

Kategori rendah

$$X < M - 1SD$$

$$X < 27,22 - 6,55$$

$$X < 20,67$$

Kategori sedang

$$M - 1SD \leq X < M + 1SD$$

$$27,22 - 6,55 \leq X < 27,22 + 6,56$$

$$20,67 \leq X < 33,77$$

Kategori tinggi

$$M + 1SD \leq X$$

$$27,22 + 6,55 \leq X$$

$$33,77 \leq X$$

Berdasarkan hasil penghitungan kategorisasi di atas, maka penjabaran jumlah subjek berdasarkan kategorisasi variabel kecanduan media sosial akan ditulis dalam tabel 4.11.

**Tabel 4.11 Kategorisasi Variabel Kecanduan Media Sosial**

Variabel	Kategori	Nilai	Jumlah	Presentase
Kecanduan media sosial	Rendah	$< 20,67$	49	12,73%
	Sedang	$20,67 \leq x < 33,77$	282	73,25%
	Tinggi	$\geq 33,77$	54	14,02%
<b>Total</b>			<b>385</b>	<b>100%</b>

Ditinjau dari tabel 4.11, dapat disaksikan bahwa dalam variabel kecanduan media sosial terdapat 49 orang atau setara 12,73% termasuk dalam kategori rendah, 282 orang atau setara 73,25% termasuk dalam kategori sedang dan 54 orang atau setara 14,02% termasuk dalam kategori tinggi. Hal tersebut bermakna sebagian besar responden tergolong dalam kecanduan media sosial kategori sedang.

Selain itu, peneliti juga melakukan penghitungan nilai rata-rata berdasarkan kategorisasi dengan masing-masing indikator variabel kecanduan media sosial pada tabel 4.12.



**Tabel 4.12 Karakteristik berdasarkan Kategorisasi Variabel Kecanduan Media Sosial**

Indikator	Kategori		
	Rendah	Sedang	Tinggi
<i>Salience</i>	2,469	4,248	6,296
<i>Mood modification</i>	2,530	4,003	4,944
<i>Tolerance</i>	4,877	6,659	8,722
<i>Withdrawal</i>	2,592	3,939	5,963
<i>Conflict</i>	1,306	2,879	4,815
<i>Relapse</i>	3,020	5,209	7,407

Pada tabel 4.12 dapat diketahui bahwa responden dengan kecanduan media sosial rendah memiliki nilai rata-rata 2,469 pada indikator *salience*, 2,530 pada indikator *mood modification*, 4,877 pada indikator *tolerance*, 2,592 pada indikator *withdrawal*, 1,306 pada indikator *conflict* dan 3,020 pada indikator *relapse*. Lalu pada responden dengan kecanduan media sosial sedang mendapat nilai rata-rata 4,248 pada indikator *salience*, 4,003 pada indikator *mood modification*, 6,659 pada indikator *tolerance*, 3,939 pada indikator *withdrawal*, 2,879 pada indikator *conflict* dan 5,209 pada indikator *relapse*. Sedangkan pada responden dengan kecanduan media sosial tinggi mendapat nilai rata-rata 6,296 pada indikator *salience*, 4,944 pada indikator *mood modification*, 8,722 pada indikator *tolerance*, 5,963 pada indikator *withdrawal*, 4,815 pada indikator *conflict* dan 7,407 pada indikator *relapse*.

Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa responden dengan kecanduan media sosial rendah memiliki nilai rata-rata yang lebih tinggi pada indikator *tolerance*. Lalu pada responden

dengan kecanduan media sosial sedang cenderung mendapat nilai rata-rata lebih tinggi pada indikator *tolerance*, *relapse*, dan indikator lainnya mendapat nilai lebih tinggi daripada kategori rendah. Sedangkan pada responden dengan kecanduan media sosial tinggi cenderung mendapat nilai tinggi di semua indikator terutama pada indikator *tolerance* dan *relapse*.

Setelah kedua variabel sudah dikategorisasi, tabel 4.13 akan menggabungkan antara variabel *alexithymia* dengan kecanduan media sosial berdasarkan kategorisasi yang telah dibuat.

**Tabel 4.13 Hubungan antar Kedua Variabel berdasarkan Kategorisasi**

<i>Alexithymia</i>	Kecanduan Media Sosial		
	Rendah	Sedang	Tinggi
Rendah	22 (5,71%)	28 (7,27%)	1 (0,26%)
Sedang	19 (4,94%)	222 (57,66%)	19 (4,94%)
Tinggi	8 (2,08%)	32 (8,31%)	34 (8,83%)

Peneliti juga memilah jumlah responden berdasarkan kategorisasi pada kedua variabel. Pada tabel 4.13, dapat dilihat dari seluruh responden yang memiliki kecanduan media sosial kategori rendah, 22 orang di antaranya memiliki *alexithymia* rendah, 19 orang memiliki *alexithymia* sedang dan 8 orang memiliki *alexithymia* tinggi. Pada responden yang memiliki kecanduan media sosial kategori sedang, 28 orang di antaranya memiliki *alexithymia* rendah, 222 orang memiliki *alexithymia* sedang dan 32 orang memiliki *alexithymia* tinggi. Sedangkan pada responden dengan kecanduan media sosial kategori tinggi, 1 orang di antaranya

memiliki *alexithymia* rendah, 19 orang memiliki *alexithymia* sedang dan 34 orang memiliki *alexithymia* tinggi.

## 2) Uji prasyarat

Sebelum uji hipotesis dilakukan, peneliti melakukan uji prasyarat. Uji prasyarat penelitian ini menggunakan uji normalitas dan uji linearitas.

### a) Uji normalitas

Uji normalitas bertujuan guna mencari kenormalan distribusi sebaran skor variabel, sejauh mana penyimpangan pada data terjadi. Apabila signifikansi menunjukkan  $> 0,05$ , berarti data tersebut berdistribusi normal. Begitu pula sebaliknya, apabila signifikansi menunjukkan  $< 0,05$ , maka data dinyatakan berdistribusi tidak normal (Azwar, 2013).

Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov*. Hasil uji normalitas akan dijabarkan dalam tabel 4.14.

**Tabel 4.14 Hasil Uji Normalitas**

<i>One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test</i>	<i>Unstandardized Residual</i>
N	385
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>	0,287

Pada tabel 4.14, didapati nilai signifikansi sejumlah 0,287, sehingga  $0,287 > 0,05$ . Ini berarti bahwa data yang diperoleh berdistribusi normal.

b) Uji linearitas

Uji linearitas berfungsi guna mencari adanya hubungan linier atau tidak linier pada variabel-variabel penelitian. Apabila signifikansi  $> 0,05$ , maka berarti menunjukkan adanya hubungan yang linier pada kedua variabel. Begitupun sebaliknya, apabila signifikansi  $< 0,05$  maka tidak terdapat hubungan yang linier (Azwar, 2013).

Penelitian ini menggunakan uji ANOVA yang akan dijelaskan dalam tabel 4.15.

**Tabel 4.15 Hasil Uji Linearitas**

ANOVA Table	Sig.
<i>Deviation from Linearity</i>	0,008

Hasil uji linearitas pada tabel 4.15 menunjukkan taraf signifikansi sejumlah 0,008, sehingga  $0,008 < 0,050$ . Maka, kedua variabel dalam penelitian ini, yakni *alexithymia* dan kecanduan media sosial memiliki hubungan yang tidak linier.

## B. Pengujian Hipotesis

Setelah uji prasyarat selesai dilakukan, tahap berikutnya yakni melakukan uji hipotesis. Uji ini dilakukan bertujuan guna mengetahui korelasi atau hubungan antara *alexithymia* dengan kecanduan media sosial. Uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Pearson Correlation Product Moment*. Adapun hasil uji hipotesis akan tertuang dalam tabel 4.16.

**Tabel 4.16 Hasil Uji Hipotesis**

<b>Correlation</b>	
<i>R Squared</i>	0,170
<i>Pearson Correlation</i>	0,412
<i>Sig. (2-tailed)</i>	0,000
N	385

Berdasarkan tabel 4.16, didapati taraf signifikansi sejumlah 0,000, yang merupakan  $<0,05$  sehingga terdapat korelasi yang signifikan antara *alexithymia* dengan kecanduan media sosial dan hipotesis diterima. Selain itu, peneliti juga menggunakan kaidah  $R_{hitung}$  dan  $R_{tabel}$  untuk menentukan hipotesis diterima atau tidak. Apabila  $R_{hitung} > R_{tabel}$ , maka bermakna adanya korelasi yang signifikan antara *alexithymia* dengan kecanduan media sosial. Sebaliknya, apabila  $R_{hitung} < R_{tabel}$ , maka berarti tidak ada korelasi yang signifikan.

Ditinjau dari  $R_{hitung}$  yang didapatkan, yaitu sebesar 0,412 dan  $R_{tabel}$  untuk 385 responden adalah 0,10025, maka  $0,412 > 0,10025$  atau  $R_{hitung} > R_{tabel}$ . Hal ini berarti *alexithymia* dan kecanduan media sosial berkorelasi signifikan dan hipotesis diterima. Selain itu, nilai *R square* diperoleh sebanyak 0,170. Maka dapat disimpulkan bahwa *alexithymia* memiliki pengaruh sebesar 17% terhadap kecanduan media sosial dan sisanya, 83% dipengaruhi oleh faktor lain.

### C. Pembahasan

Penelitian ini memiliki tujuan guna mencari korelasi antara *alexithymia* dengan kecanduan media sosial pada remaja di Kota Surabaya. Sebelum

peneliti melakukan analisis statistik uji hipotesis, peneliti melakukan uji asumsi lebih dulu yang terdiri dari uji normalitas guna melihat kenormalan data serta uji linieritas guna melihat linieritas variabel *alexithymia* dan variabel kecanduan media.

Pada hasil uji normalitas, didapati nilai signifikansi sejumlah 0,287 sehingga memiliki nilai signifikansi  $> 0,05$ . Oleh karena itu, berarti data yang didapat berdistribusi normal. Lalu pada uji linieritas, dihasilkan taraf signifikansi sejumlah 0,008 sehingga memiliki nilai signifikansi  $< 0,05$ . Ini berarti variabel *alexithymia* dan kecanduan media sosial memiliki hubungan yang tidak linier.

Analisis statistik yang dipakai pada pengujian hipotesis penelitian ini adalah *Pearson Correlation Product Moment*. Menurut hasil uji statistik tersebut, didapati nilai signifikansi sejumlah 0,000 sehingga memiliki signifikansi  $< 0,05$  dan nilai *Pearson Correlation* 0,412 sehingga  $> 0,10025$  yang berarti hipotesis diterima. Selain itu, *alexithymia* berhubungan positif ditinjau dari nilai *R Square* yakni sebesar 17% terhadap kecanduan media sosial dan 83% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain.

Data yang didapatkan merupakan terdapat hubungan positif, berarti semakin tinggi skor *alexithymia*, maka semakin tinggi pula kecenderungan untuk kecanduan media sosial. Begitu pula sebaliknya, apabila semakin rendah skor *alexithymia*, maka semakin rendah pula kecenderungan kecanduan media sosial. Menurut Baysan-Arslan (2016), *alexithymia* memang berpengaruh terhadap gangguan kecanduan.

Selain itu, Tabel 4.13 juga membuktikan adanya hubungan positif antara *alexithymia* dengan kecanduan media sosial. Pada responden dengan kecanduan media sosial rendah, sebagian besar memiliki *alexithymia* yang rendah pula. Pada responden dengan kecanduan media sosial sedang, sebagian besar didominasi oleh *alexithymia* sedang. Sedangkan pada responden dengan kecanduan media sosial tinggi, sebagian besar memiliki *alexithymia* yang tinggi pula.

Karakteristik responden penelitian ini berdasarkan kategorisasi dari data yang diperoleh, yakni:

1. Kecanduan media sosial

- a. Rendah

Pada kategori rendah, terdapat adanya seluruh aspek namun sangat kecil. Tetapi yang paling menonjol adalah, adanya peningkatan dalam penggunaan media sosial untuk mendapatkan efek perubahan *mood*.

- b. Sedang

Pada kategori sedang, seluruh aspek terjadi peningkatan, terutama dalam meningkatnya penggunaan media sosial untuk mendapatkan efek perubahan *mood* dan adanya keinginan untuk kembali menggunakan media sosial.

- c. Tinggi

Pada kategori tinggi, responden semakin meningkat penggunaan media sosialnya daripada kategori sebelumnya untuk mendapat efek perubahan *mood* dan kecenderungan untuk kembali menggunakan



media sosial setelah mencoba mengurangi atau bahkan berhenti. Selain itu, responden juga merasa media sosial memiliki arti yang begitu penting hingga mendominasi pikiran sehari-hari dan merasakan perasaan tak menyenangkan (seperti mudah marah, gemetar dan cemas) saat penggunaan media sosialnya dikurangi. Karena hal itu, seringkali media sosial menjadi sumber permasalahan responden dalam hubungan interpersonal, pendidikan/pekerjaan, dll.

## 2. *Alexithymia*

### a. Rendah

Pada kategori rendah, terdapat adanya seluruh aspek pada responden namun masih sangat kecil. Tetapi yang paling menonjol adalah, responden cenderung untuk menghindari pembicaraan tentang perasaan.

### b. Sedang

Pada kategori ini, seluruh aspek mengalami peningkatan dari kategori sebelumnya. Responden memusatkan pikiran pada hal-hal yang terjadi di luar kendali dirinya, sehingga cenderung untuk menghindari pembicaraan tentang perasaan dan yang membutuhkan analisa menggunakan perasaan.

### c. Tinggi

Pada kategori tinggi, seluruh aspek ditemui dan semakin tinggi dibanding kategori sebelumnya, terutama untuk mengenali perasaan. Responden tidak dapat mengenali, menyadari dan memahami perasaan



dan sensasi dalam dirinya. Mereka juga tidak mampu mengenali stimulus apa yang mendasari *moodnya*. Lalu responden juga selalu memusatkan pikiran pada hal-hal yang terjadi di luar kendali dirinya sehingga cenderung menghindari membicarakan tentang perasaan dan menghindari pembicaraan yang membutuhkan analisa menggunakan perasaan. Atau dengan kata lain, pikiran mereka didominasi oleh rincian peristiwa eksternal sehingga mereka menjadi sedikit atau bahkan tidak memiliki referensi perasaan batin. Selain itu, mereka juga tidak dapat menyampaikan perasaannya melalui kata-kata atau secara ekspresif dan akurat, sehingga seringkali kesulitan untuk meminta bantuan kepada orang lain.

Sependapat dengan itu, beberapa penelitian terdahulu juga membuktikan bahwa *alexithymia* berhubungan positif dengan kecanduan media sosial, dimana responden yang mendapat nilai tinggi pada *alexithymia*, juga mendapat nilai tinggi pada kecanduan media sosial (Hao et al., 2019; Scimeca et al., 2014). Terdapat pula penelitian lain yang juga menggunakan responden remaja, membuktikan bahwa *alexithymia* berhubungan dengan kecanduan media sosial (Lestari et al., 2020; Yavuz et al., 2019).

Media sosial merupakan lingkungan yang cocok bagi orang-orang yang mengalami kesulitan untuk membangun hubungan karena tidak adanya kehadiran fisik dan kedekatan serta tidak adanya pengamatan langsung dari orang lain sehingga *alexithymic individuals* dapat mencapai kontrol yang lebih besar atas proses komunikasi (Scimeca et al., 2014). Dengan begitu, remaja

yang mengalami kesulitan dalam mengidentifikasi, mengekspresikan dan mengomunikasikan emosinya dapat menggunakan media sosial secara berlebihan untuk memenuhi kebutuhan sosial mereka yang tidak terpenuhi.

Tidak hanya sebatas itu, peneliti juga melakukan analisis terhadap data demografi responden. Jika dilihat dari total seluruh subjek, 58,44% di antaranya berjenis kelamin laki-laki dan sisanya, 41,56% berjenis kelamin perempuan. Pada variabel *alexithymia* maupun kecanduan media sosial, jenis kelamin perempuan mendapat nilai rata-rata lebih tinggi. Berbeda dengan penelitian Scimeca (2014), yang mengatakan bahwa jenis kelamin tidak memengaruhi *alexithymia* maupun kecanduan media sosial.

Selain itu, apabila ditinjau dari usia, responden didominasi oleh usia 17 tahun. Variabel *alexithymia* maupun variabel kecanduan media sosial tidak ditemukan pula perbedaan yang signifikan baik dari usia 16-19 tahun. Namun, nilai rata-rata tertinggi baik pada variabel *alexithymia* maupun kecanduan media sosial, didapati pada responden dengan usia 19 tahun.

Status responden didominasi oleh siswa/pelajar. Pada variabel *alexithymia* dan kecanduan media sosial, nilai rata-rata tertinggi ditemukan pada responden dengan status pekerja. Pekerja memiliki peluang lebih tinggi untuk mengalami kecanduan media sosial dibanding dengan non-pekerja (Young dalam Hariadi, 2018). Hal ini disebabkan karena pekerja memiliki fasilitas internet di kantor dan telah memiliki penghasilan yang dapat menjadi penyebab untuk mengakses media sosial lebih sering.

Responden penelitian ini didominasi oleh yang tinggal bersama orang tua. Nilai rata-rata tertinggi pada variabel *alexithymia* dan kecanduan media sosial ditemukan pada responden yang tinggal sendiri. Bimbingan orang tua turut berpengaruh sangat penting terhadap perkembangan remaja (Diananda, 2018; Santrock, 2012). Pada hal ini, responden yang tergolong dalam usia remaja dan tinggal sendiri, tidak mendapat pengawasan dari orang tua. Sehingga untuk mengungkapkan emosinya, remaja yang tinggal sendiri melampiaskan pada media sosial dengan intensitas penggunaan yang tinggi.

Intensitas penggunaan media sosial pada penelitian ini didominasi oleh durasi >4 jam /harinya. Nilai rata-rata tertinggi pada variabel *alexithymia* dan kecanduan media sosial juga ditemukan pada responden yang menggunakan media sosial >4 jam /hari. Intensitas penggunaan media sosial cukup dapat berpengaruh pada proses komunikasi (Putri, 2018). Semakin sering intensitasnya maka semakin berpengaruh pula pada proses komunikasi. Pola komunikasi interpersonal memoderasi hubungan langsung antara *alexithymia* dengan kecanduan media sosial (Hao et al., 2019). Serta media sosial yang paling mendominasi digunakan oleh responden pada penelitian ini ialah Whatsapp.

Ada berbagai alasan responden menggunakan media sosial. Namun, pada penelitian ini, alasan terbanyak responden adalah untuk sarana hiburan. Fungsi hiburan dan transaksi dapat menjadi sarana baik secara langsung ataupun tidak langsung bagi individu dengan *alexithymia* secara positif dapat menyebabkan kecanduan media sosial (Hao et al., 2019). Pada dasarnya

memang fungsi hiburan seperti bermain game *online* ataupun berbagi video lucu dapat membantu remaja untuk mengurangi ketegangan. Namun hal ini sebenarnya tidak cukup membantu. *Alexithymia* dan kecanduan media sosial dapat meningkat dan berdampak buruk pada kinerja akademik remaja.

Penelitian ini telah dibuat dengan sebaik mungkin untuk memberikan informasi yang berguna kepada pembaca. Bersarakan temuan hasil penelitian, orang tua dapat memberikan dukungan dan pengawasan kepada remaja untuk mendukung perkembangannya. Selain itu, terdapat dampak kecanduan media sosial yang telah dipaparkan. Remaja dapat mengupayakan untuk menghindari hal-hal yang dapat menyebabkan kecanduan media sosial.



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan penjelasan pada bab-bab sebelumnya, maka dapat ditarik kesimpulan pada bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara *alexithymia* dengan kecanduan media sosial pada remaja di Kota Surabaya.

#### **B. Saran**

##### 1. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk menggali dan meneliti faktor lain dari variabel kecanduan media sosial serta menggunakan responden dari golongan usia lain, seperti anak-anak atau dewasa. Hal tersebut diharapkan dapat memperkaya penelitian mengenai kecanduan media sosial.

##### 2. Bagi remaja

Bagi para remaja diharapkan lebih menyadari dan memahami akan dampak-dampak negatif dan bahaya dari penggunaan media sosial yang berlebih sehingga tidak terjadi kecanduan media sosial. Remaja diharapkan dapat mengurangi intensitas penggunaan media sosialnya dan menjalani hubungan interpersonal dengan lebih baik lagi sebagai upaya preventif untuk mencegah kecanduan media sosial.

### 3. Bagi orang tua

Telah kita ketahui bersama bahwa orang tua berperan penting terhadap perkembangan remaja. Oleh karena itu, orang tua diharapkan dapat mengawasi dan mendukung perkembangan remaja dengan optimal sebagai upaya preventif menghindari remaja mengalami kecanduan media sosial.



## DAFTAR PUSTAKA

- Akter, T. (2014). Social media addiction, resistance, and influence of awareness: Measurement of psychology students' resistance to Facebook addiction. *Mediterranean Journal of Social Sciences*. <https://doi.org/10.5901/mjss.2014.v5n8p456>
- Al-, & Menayes, J. J. (2015). Social Media Addiction Scale. *International Journal of Psychological Studies*.
- Andreassen, C. S. (2015). Online Social Network Site Addiction: A Comprehensive Review. In *Current Addiction Reports*. <https://doi.org/10.1007/s40429-015-0056-9>
- Andreassen, C. S., Torbjørn, T., Brunborg, G. S., & Pallesen, S. (2012). Development of a facebook addiction scale. *Psychological Reports, 110*(2), 501–517. <https://doi.org/10.2466/02.09.18.PR0.110.2.501-517>
- APJII. (2015). Profil Pengguna Internet Indonesia 2015. In *Apjii.or.Id*.
- APJII. (2018). *Profil Perilaku Pengguna Internet 2018*. Apjii.or.Id.
- Aprilia, R., Sriati, A., & Hendrawati, S. (2020). Tingkat Kecanduan Media Sosial pada Remaja. *Inc*.
- Azwar, S. (2007). *Metodologi Penelitian*. PT. Binarupa Aksara.
- Azwar, S. (2012). Penyusunan Skala Psikologi (ed.2). In *Pustaka Pelajar*.
- Azwar, S. (2013). *Metode Penelitian*. Pustaka Belajar.
- Azwar, S. (2016). *Reliabilitas dan Validitas* (4th ed.). Pustaka Belajar.
- Bagby, R. M., Parker, J. D. A., & Taylor, G. J. (1994). The Twenty-Item Toronto Alexithymia Scale--I. Item selection and cross-validation of the factors structure. *J Psychosom Res, 38*.
- Baysan-Arslan, S., Cebeci, S., Kaya, M., & Canbal, M. (2016). Relationship between internet addiction and alexithymia among university students. *Clinical and Investigative Medicine. Medecine Clinique et Experimentale*. <https://doi.org/10.25011/cim.v39i6.27513>
- Bian, M., & Leung, L. (2015). Linking Loneliness, Shyness, Smartphone Addiction Symptoms, and Patterns of Smartphone Use to Social Capital. *Social Science Computer Review*. <https://doi.org/10.1177/0894439314528779>
- Budiastuti, D., & Bandur, A. (2018). *Validitas dan Reliabilitas Penelitian*. Mitra Wacana Media.
- Bungin, H. M. B. (2005). *Metodologi Penelitian Kuantitatif: Edisi Kedua*. In *Kencana*.
- Carruth, B., & Burke, P. A. (2006). Psychological trauma and addiction treatment.



*Journal of Chemical Dependency Treatment.*  
[https://doi.org/10.1300/J034v08n02\\_01](https://doi.org/10.1300/J034v08n02_01)

- Diananda, A. (2018). Psikologi Remaja Dan Permasalahannya. *Journal Istighna*, 1(1), 116–133. <https://doi.org/10.33853/istighna.v1i1.20>
- Erikson, E. H. (1950). Growth and Crises of The “Healthy Personality.” *Symposium on the Healthy Personality*, 91–146.
- Erikson, E. H. (1968). Identity: Youth and Crisis. In *New York: W. W. Norton & Company, Inc.*
- Estugra, T. N. (2019). Pengaruh alexithymia, hope, meaning, dan social support terhadap child neglect pada orang tua dengan anak berkebutuhan khusus (abk).
- FeldmanHall, O., Dalgleish, T., & Mobbs, D. (2013). Alexithymia decreases altruism in real social decisions. *Cortex*. <https://doi.org/10.1016/j.cortex.2012.10.015>
- Fitzgerald, M., & Bellgrove, M. A. (2006). The Overlap Between Alexithymia and Asperger’s Syndrome. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 36(4), 573–576.
- Gao, T., Li, J., Zhang, H., Gao, J., Kong, Y., Hu, Y., & Mei, S. (2018). The influence of alexithymia on mobile phone addiction: The role of depression, anxiety and stress. *Journal of Affective Disorders*. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.08.020>
- Grynberg, D., Luminet, O., Corneille, O., Grèzes, J., & Berthoz, S. (2010). Alexithymia in the interpersonal domain: A general deficit of empathy? *Personality and Individual Differences*. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.07.013>
- Gunarsa, S. D. (1989). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja* (Keempat). Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- ha, Y., & Stoel, L. (2004). Internet apparel shopping behaviors: The influence of general innovativeness. *International Journal of Retail & Distribution Management*. <https://doi.org/10.1108/09590550410546197>
- Hansen, D. L., Shneiderman, B., & Smith, M. A. (2011). Analyzing Social Media Networks With NodeXL. In *Analyzing Social Media Networks with NodeXL*. <https://doi.org/10.1016/C2009-0-64028-9>
- Hao, Z., Jin, L., Li, Y., Akram, H. R., Saeed, M. F., Ma, J., Ma, H., & Huang, J. (2019). Alexithymia and mobile phone addiction in Chinese undergraduate students: The roles of mobile phone use patterns. *Computers in Human Behavior*. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.03.001>
- Hariadi, A. F. (2018). Hubungan antara fear of missing out (fomo) dengan kecanduan media sosial pada remaja skripsi. *Skripsi*.
- Harjanah, T. (2018). *Hubungan antara Level Alexithymia dengan Perilaku*



*Prososial Dewasa Muda*. Universitas Sanata Dharma.

- Hawi, N., & Samaha, M. (2019). Identifying commonalities and differences in personality characteristics of Internet and social media addiction profiles: traits, self-esteem, and self-construal. *Behaviour and Information Technology*, 38(2), 110–119. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2018.1515984>
- Hisli Şahin, N., Güler, M., & Basim, H. N. (2009). The relationship between cognitive intelligence, emotional intelligence, coping and stress symptoms in the context of Type A personality pattern. *Turk Psikiyatri Dergisi*.
- Hou, Y., Xiong, D., Jiang, T., Song, L., & Wang, Q. (2019). Social media addiction: Its impact, mediation, and intervention. *Cyberpsychology*, 13(1). <https://doi.org/10.5817/CP2019-1-4>
- Istiqomah. (2017). Penggunaan Media Sosial dengan Tingkat Agresivitas Remaja. *Jurnal Insight*.
- Kaplan, A. M., & Haenlein, M. (2010). Users of the world, unite! The challenges and opportunities of Social Media. *Business Horizons*, 53(1), 59–68. <https://doi.org/10.1016/j.bushor.2009.09.003>
- King, L. A. (2016). *Psikologi Umum: Sebuah Pandangan Apresiatif* (3rd ed.). Jakarta: Salemba Humanika.
- Kırcaburun, K. (2016). Self-Esteem, Daily Internet Use and Social Media Addiction as Predictors of Depression among Turkish Adolescents. *Journal of Education and Practice*, 7(24), 64–72.
- Krystal, H. (1979). Alexithymia and psychotherapy. *American Journal of Psychotherapy*. <https://doi.org/10.1176/appi.psychotherapy.1979.33.1.17>
- KS Young, C. de A. (2011). Internet addiction: A handbook and guide to evaluation and treatment. In *Internet addiction: A handbook and guide to evaluation and treatment*.
- Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2011). The Effects of Pathological Gaming on Aggressive Behavior. *Journal of Youth and Adolescence*. <https://doi.org/10.1007/s10964-010-9558-x>
- Lestari, Y. M., Dewi, S. Y., & Chairani, A. (2020). Hubungan alexithymia dengan kecanduan media sosial pada remaja di jakarta selatan. *Scripta Score Scientific Medical Journal*.
- Mengelola Kecerdasan Emosi. (2017). *Tadrib: Jurnal Pendidikan Agama Islam*.
- Montag, C., & Reuter, M. (2015). *Molecular Genetics, Personality and Internet Addiction*. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-07242-5\\_6](https://doi.org/10.1007/978-3-319-07242-5_6)
- Mukodim, D., Ritandiyono, & Sita, H. R. (2004). Peranan Kesepian dan Kecenderungan Internet Addiction Disorder terhadap Prestasi Belajar. *Jurnal Psikologi*.
- Muller, B. R. J., & July, P. D. (2000). When a Patient Has No Story To Tell : Alexithymia. *Psychiatric Times*.

- Muna, R. F., & Astuti, T. P. (2014). Hubungan antara Kontrol Diri dengan Kecenderungan Kecanduan Media Sosial pada Remaja Akhir. *Empati: Jurnal Karya Ilmiah S1 Undip*.
- Muttaqin, D., & Ekowarni, E. (2016). Perkembangan Identitas Remaja di Yogyakarta. *Jurnal Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada*, 43(3), 231–247.
- Nekouei, Z. K., Doost, H. T. N., Yousefy, A., Manshaee, G., & Sadeghei, M. (2014). The relationship of Alexithymia with anxiety-depression-stress, quality of life, and social support in Coronary Heart Disease (A psychological model). *Journal of Education and Health Promotion*. <https://doi.org/10.4103/2277-9531.134816>
- Nemiah, J. (1977). Alexithymia: Theoretical Consideration. *Psychother Psychosom*, 28, 199–206. <https://doi.org/10.1159/000287064>
- Nemiah, J. C., Freyberger, H. J., & Sifneos, P. E. (1976). Alexithymia: A view of the psychosomatic process. In *Modern trends in psychosomatic medicine*.
- Nevid, J. ., Spencer .A, R., & Beverly, G. (2014). Abnormal Psychology In Changing World. In *Pearson*.
- Nurmandia, H., Wigati, D., & Masluchah, L. (2013). Hubungan Antara Kemampuan Sosialisasi Dengan Kecanduan Jejaring Sosial . *Jurnal Penelitian Psikologi*.
- Parker, J. D. A., Taylor, G. J., & Bagby, R. M. (2001). The relationship between emotional intelligence and alexithymia. *Personality and Individual Differences*. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00014-3](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00014-3)
- Pertiwi, S. A. B., & Hidayati, E. (2018). Kecanduan Media Sosial terhadap Motivasi Belajar pada Remaja di SMA Muhammadiyah 1 Semarang Kecamatan Candisari Kota Semarang. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*. <https://doi.org/10.31596/jcu.v7i2.263>
- Picardi, A., Caroppo, E., Toni, A., Bitetti, D., & Maria, G. (2005). Stability of Attachment-Related Anxiety and Avoidance and Their Relationships with The Five-Factor Model and The Psychobiological Model of Personality. *Psychology and Psychotherapy: Theory Research and Practice*, 78(3), 327–345.
- Putri, M. D. N. (2018). Hubungan Kecanduan Media Sosial Dengan Kualitas Komunikasi Interpersonal Pada Usia Dewasa Awal. *Skripsi*.
- Rahardiyana, E. (2007). Pemanfaatan internet dan dampaknya pada pelajar sekolah menengah atas di surabaya. *Libri-Net*.
- Rahardjo, W., Qomariyah, N., Andriani, I., Hermita, M., & Zanah, F. N. (2020). Adiksi Media Sosial pada Remaja Pengguna Instagram dan WhatsApp: Memahami Peran Need Fulfillment dan Social Media Engagement. *Jurnal Psikologi Sosial*. <https://doi.org/10.7454/jps.2020.03>

- Şahin, C. (2017). The predictive level of social media addiction for life satisfaction: A study on university students. *Turkish Online Journal of Educational Technology*.
- Santrock, J. W. (2012). Life-span development, edisi ketigabelas. In *Jakarta: Erlangga*.
- Scimeca, G., Bruno, A., Cava, L., Pandolfo, G., Muscatello, M. R. A., & Zoccali, R. (2014). The relationship between alexithymia, anxiety, depression, and internet addiction severity in a sample of Italian high school students. *Scientific World Journal*. <https://doi.org/10.1155/2014/504376>
- Sifneos, P. E. (1973). The prevalence of “Alexithymic” characteristics in psychosomatic patients. *Psychotherapy and Psychosomatics*. <https://doi.org/10.1159/000286529>
- Sifneos, P. E., Apfel-Savitz, R., & Frankel, F. H. (1977). The phenomenon of “alexithymia”. Observations in neurotic psychosomatic patients. *Psychotherapy and Psychosomatics*. <https://doi.org/10.1159/000287043>
- Sirait, V. D. (2019). *Hubungan antara Alexithymia dan Fleksibilitas Kognitif pada Mahasiswa Psikologi*. Universitas Sanata Dharma.
- Skinner, B. F. (1938). *The Behavior of Organism: an Experimental Analysis*. New York: Appleton-Century-Crofts.
- Soranidou, P., & Papastilianou, A. (Dona). (2018). Relationship of Internet Addiction with Alexithymia and Childhood’s Perceived Parenting in University Students. *Psychology: The Journal of the Hellenic Psychological Society*, 23(2), 7. [https://doi.org/10.12681/psy\\_hps.22573](https://doi.org/10.12681/psy_hps.22573)
- Sugiyono. (2019a). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Sutopo (Ed.); Kedua). Alfabeta.
- Sugiyono. (2019b). *Metode Penelitian Kuantitatif* (Setiawami (Ed.)). Alfabeta.
- Taylor, G. J. (1984). Alexithymia: Concept, Measurement, and Implications for Treatment. *Am J Psychiatry*, 141(6), 752–732.
- Taylor, G. J. (2000). Recent developments in alexithymia theory and research. In *Canadian Journal of Psychiatry*. <https://doi.org/10.1177/070674370004500203>
- Taylor, G. J., Bagby, R. M., Parker, J. D. A., & Grotstein, J. (1997). Disorders of Affect Regulation. In *Disorders of Affect Regulation*. <https://doi.org/10.1017/cbo9780511526831>
- Taylor, G. J., Michael Bagby, R., & Parker, J. D. A. (1991). The Alexithymia Construct: A Potential Paradigm for Psychosomatic Medicine. In *Psychosomatics*. [https://doi.org/10.1016/S0033-3182\(91\)72086-0](https://doi.org/10.1016/S0033-3182(91)72086-0)
- Thompson, J. (2009). *Emotionally Dumb: an Overview of Alexithymia*. Maleny: Soul Books.
- Usaci, D., & Puscasu, A. I. (2015). The quality of attachment relationships and

alexithymia. *Journal Plus Education*.

- Utami, A. N. (2019). Dampak Negatif Adiksi Penggunaan Smartphone terhadap Aspek-Aspek Akademik Personal Remaja. *Perspektif Ilmu Pendidikan*. <https://doi.org/10.21009/pip.331.1>
- van den Eijnden, R. J. J. M., Lemmens, J. S., & Valkenburg, P. M. (2016). The Social Media Disorder Scale. *Computers in Human Behavior*. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.038>
- We Are Social. (2020). Hootsuite (We are Social): Indonesian Digital Report 2020. In *Global Digital Insights*.
- We Are Social. (2021). Hootsuite (We are Social): Indonesian Digital Report 2021. Global Digital Insights.
- WHO. (2021). *Adolescent health in the South-East Asia Region*. World Health Organization. <https://www.who.int/southeastasia/health-topics/adolescent-health>
- Widiana, H. S., Retnowati, S., & Rahma, H. (2017). Kontrol Diri Dan Kecenderungan Kecanduan Internet. *Indonesian Psychologocycal Journal*.
- Yavuz, M., Altan, B., Bayrak, B., Gündüz, M., & Bolat, N. (2019). The relationships between nomophobia, alexithymia and metacognitive problems in an adolescent population. *Turkish Journal of Pediatrics*, 61(3), 345–351. <https://doi.org/10.24953/turkyped.2019.03.005>
- Yuwanto, L. (2013). Mobile phone addict. *Proceeding PESAT*.
- Zanah, F. N., & Rahardjo, W. (2020). Peran kesepian dan fear of missing out terhadap kecanduan media sosial: Analisis regresi pada mahasiswa. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*. <https://doi.org/10.30996/persona.v9i2.3386>

UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A