

**PENGARUH *ALEXITHYMIA* TERHADAP *SMARTPHONE*
ADDICTION PADA MAHASISWA UNIVERSITAS NEGERI
JAKARTA**



Oleh :

Asa Kholifatul Ummah

1125160963

SKRIPSI

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

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

2020

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

“Pengaruh *Alexithymia* terhadap *Smartphone Addiction* pada Mahasiswa Universitas
Negeri Jakarta”

Nama Mahasiswa : Asa Kholifatul Ummah
Nomor Registrasi : 1125160963
Jurusan/Program Studi : Psikologi
Tanggal Ujian : 10 Agustus 2020

Pembimbing I







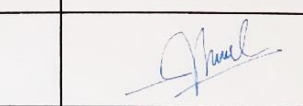
Dwi Kencana Wulan, M.Psi.
NIP. 198212122014042001

Pembimbing II



Erik, M.Psi.
NIDK. 8844660018

Panitia Ujian Sidang Skripsi

Nama	Tandatangan	Tanggal
Dr. Gantina Komalasari, M.Psi. (Penanggungjawab)*		25/08/2020
Dr. Gungum Gumelar, M.Si (Wakil Penanggungjawab)**		25/08/2020
Prof. Dr. Suparno Eko Widodo (Ketua Penguji)***		21 Agustus 2020
Herdiyan Maulana, Ph.D. (Anggota)****		21 Agustus 2020
Santi Yudhistira, M.Psi. (Anggota)****		21 Agustus 2020

Catatan:

*Dekan FPPsi

**Wakil Dekan I

***Ketua Penguji

****Dosen Penguji selain pembimbing

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

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

Nama : Asa Kholifatul Ummah

NIM : 1125160963

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul “Pengaruh *Alexithymia* terhadap *Smartphone Addiction* pada Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta” adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Maret sampai dengan bulan Agustus 2020.
2. Bukan merupakan duplikasi dan terjemahan dari skripsi dan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang ditimbulkan jika pernyataan saya tidak benar.

Jakarta, 02 September 2020

Yang Membuat Pernyataan



Asa Kholifatul Ummah

NIM. 1125160963

LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

“Maka sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan. Sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan.”

(QS. Al-Insyirah: 5-6)

“La Tahzan Innallaha Ma’ana”

“Jangan Pernah Merasa Sendiri”

Puji syukur saya panjatkan ke khadirat Allah Subhanahu wa ta’ala dan sholawat serta salam saya junjungkan kepada baginda besar Nabi Muhammad Shallallahu 'alaihi wasallam beserta keluarga, sahabat dan para pengikutnya hingga akhir zaman. Atas izin, pertolongan dan kuasa Allah Subhanahu wa ta’ala, peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik, karena tidak ada daya dan upaya tanpa pertolongan dari-Nya.

Saya persembahkan skripsi ini untuk Ibu, Bapak dan Mbak Ulfa yang selama ini sudah memberikan dukungan untuk saya, membantu saya, memanjatkan doa, serta kasih sayang yang tiada terkira dalam perjalanan hidup saya. Sahabat-sahabat saya yang selalu berbagi suka maupun duka, selalu membantu dan mendoakan saya selama proses penyusunan skripsi.

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK

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

Nama : Asa Kholifatul Ummah

NIM : 1125160963

Program Studi : Psikologi

Fakultas : Pendidikan Psikologi

Jenis Karya : Skripsi

Demi untuk pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul “Pengaruh *Alexithymia* terhadap *Smartphone Addiction* pada Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta” beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmedia atau formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis atau pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada Tanggal : 02 September 2020

Yang menyatakan,



Asa Kholifatul Ummah

NIM. 1125160963

Asa Kholifatul Ummah

**PENGARUH ALEXITHYMIA TERHADAP SMARTPHONE ADDICTION
PADA MAHASISWA UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

Skripsi

Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi

Universitas Negeri Jakarta

2020

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *alexithymia* terhadap *smartphone addiction* pada mahasiswa Universitas Negeri Jakarta (UNJ). Sampel dari penelitian ini adalah 36 mahasiswa UNJ (5= laki-laki, 31= perempuan) dengan kriteria berusia 18-25 tahun, mahasiswa aktif UNJ dan menggunakan *smartphone*. Pendekatan penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif. Pengambilan data menggunakan metode *purposive sampling* dengan penyebaran kuesioner menggunakan *link google formulir*. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur *alexithymia* adalah *Toronto Alexithymia Scale 20 (TAS-20)* yang dikembangkan oleh Taylor, Bagby dan Parker (1994). Alat ukur yang digunakan untuk mengukur *Smartphone addiction* adalah *Smartphone Addiction Scale (SAS)* yang dikembangkan oleh Kwon, Kim, Cho, dan Yang (2013). Analisa data menggunakan uji regresi linier sederhana dengan bantuan SPSS 25 *for windows*. Hasil penelitian menunjukkan $F_{hitung} = 0,919 < F_{table} = 4,13$ dan nilai $p = 0,344 > \alpha = 0,05$, dapat diinterpretasikan bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara *alexithymia* terhadap *smartphone addiction*, dan pengaruh kedua variabel sebesar 2,6 %.

Kata kunci: *Alexithymia*, *Smartphone Addiction*, Mahasiswa

Asa Kholifatul Ummah

*THE INFLUENCE OF ALEXITHYMIA ON SMARTPHONE ADDICTION IN STUDENTS OF
STATE UNIVERSITY OF JAKARTA*

Skripsi

Psychology Study Program, Faculty of Educational Psychology

State University of Jakarta

2020

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of alexithymia on smartphone addiction in State University of Jakarta (UNJ) students. The sample of this study was 36 UNJ students (5 = male, 31 = female) with criteria aged 18-25 years, UNJ active students and using smartphones. The research approach used is a quantitative method. Retrieval of data using purposive sampling method by distributing questionnaires using the google form link. The measuring instrument used to measure alexithymia is the Toronto Alexithymia Scale 20 (TAS-20) developed by Taylor, Bagby and Parker (1994). The measuring instrument used to measure Smartphone addiction is the Smartphone Addiction Scale (SAS) developed by Kwon, Kim, Cho and Yang (2013). Data analysis using simple linear regression test with the help of SPSS 25 for windows. The results showed that the F count = 0,919 < F table = 4,13 and the value of $p = 0,344 > \alpha = 0.05$, it can be interpreted that there is a not significant influence between alexithymia on smartphone addiction, and the influence of both variables by 2,6 % .

Keywords: Alexithymia, Smartphone Addiction, College Students

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke khadirat Allah Subhanahu wa ta'ala atas pertolongan, berkat, rahmat dan hidayah-Nya yang senantiasa dilimpahkan kepada peneliti sehingga penyusunan skripsi dapat diselesaikan dengan baik. Laporan ini disusun dalam rangka memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi). Peneliti mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu, membimbing, memberi dukungan dan turut berkontribusi dalam penyusunan skripsi. Adapun khususnya peneliti ucapkan terimakasih kepada :

1. Ibu Dr. Gantina Komalasari, M.Psi selaku Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta
2. Ibu Zarina Akbar, Ph.D selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
3. Ibu Dwi Kencana Wulan, M.Psi selaku Dosen Pembimbing 1 yang telah memberikan waktu, tenaga, dan masukan kepada peneliti dalam menyelesaikan penelitian skripsi.
4. Bapak Erik, M.Psi selaku Dosen Pembimbing 2 yang telah meluangkan waktu dan bersedia untuk berdiskusi memberikan masukan dalam skripsi ini.
5. Bapak, Ibu dan Mbak Ulfa yang selalu mendukung, dan mendoakan peneliti.
6. Seluruh dosen Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah membimbing dan mengajarkan banyak ilmu kepada peneliti selama perkuliahan.
7. Seluruh karyawan dan staff Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah banyak membantu peneliti selama berkuliah di psikologi.
8. Putri Lenggo Geni yang sudah mengizinkan peneliti untuk mengadopsi instrumen TAS-20.
9. Selma Ghaida yang sudah mengizinkan peneliti untuk mengadopsi instrumen SAS.
10. Arini, Rezwar, Tsuraya, dan Septi selaku teman satu bimbingan yang saling menguatkan, membantu dan mendoakan selama proses penyelesaian skripsi.

11. Reli Erel, Nova, Arnur, Ara, Sayyi, Olda, Shavira, Tania, Thirafi, Batari, Nur, Syari, Wahida, dan Maudina selaku sahabat peneliti yang terus menjadi *support system*, membantu ketika peneliti sedang dalam kesulitan, dan saling menguatkan dalam doa.
12. Ishmah, Faradisa, Jannah, dan Hana selaku sahabat mentoring, serta Mbak Noni selaku pementor peneliti yang telah banyak membantu dan mendoakan peneliti selama ini.
13. Semua teman-teman KOMPI atas kebersamaanya selama ini.
14. Teman-teman kelas D psikologi 2016 dan semua teman-teman psikologi angkatan 2016 atas kebersamaanya selama di perkuliahan ini.
15. Semua Responden yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikirannya untuk mengisi kuesioner. Semoga kebaikan kalian dibalas oleh Allah.
16. Terimakasih ya Asa sudah berjuang.

Pada akhirnya hanya kepada Allah Yang Maha Esa peneliti serahkan segalanya, semoga laporan ini dapat bermanfaat khususnya bagi peneliti, peneliti selanjutnya, pembaca, dan bagi masyarakat umum.

Jakarta, Juli 2020



Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iii
LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	6
1.3 Batasan Masalah.....	6
1.4 Rumusan Masalah	6
1.5 Tujuan Penelitian.....	6
1.6 Manfaat Penelitian.....	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	8
2.1 <i>Smartphone Addiction</i>	8
2.1.1 Definisi <i>Smartphone Addiction</i>	8
2.1.2 Dimensi <i>Smartphone Addiction</i>	8
2.1.3 Gejala <i>Smartphone Addiction</i>	10
2.1.4 Faktor penyebab <i>Smartphone Addiction</i>	11
2.1.5 Dampak <i>Smartphone</i>	12

2.1.6	Skala Pengukuran <i>Smartphone Addiction</i>	16
2.2	<i>Alexithymia</i>	17
2.2.1	Definisi <i>Alexithymia</i>	17
2.2.2	Karakteristik <i>Alexithymia</i>	18
2.2.3	Dimensi-dimensi <i>Alexithymia</i>	21
2.2.4	Penyebab <i>Alexithymia</i>	21
2.2.5	Skala Pengukuran <i>Alexithymia</i>	24
2.3	Mahasiswa	29
2.3.1	Definisi Mahasiswa	29
2.4	Hubungan <i>Alexithymia</i> terhadap <i>Smartphone Addiction</i>	30
2.5	Kerangka Pemikiran	33
2.6	Hipotesis	35
2.7	Hasil Penelitian yang Relevan	35
BAB III METODE PENELITIAN		39
3.1	Tipe Penelitian	39
3.2	Identifikasi dan Operasional Variabel Penelitian	39
3.2.1	Identifikasi Variabel Penelitian	39
3.3	Definisi Konseptual Variabel	40
3.3.1	Definisi Konseptual <i>Alexithymia</i>	40
3.3.2	Definisi Konseptual <i>Smartphone Addiction</i>	40
3.4	Definisi Operasional Variabel	40
3.4.1	Definisi Operasional <i>Alexithymia</i>	40
3.4.2	Definisi Operasional <i>Smartphone Addiction</i>	40
3.5	Populasi dan Sampel	41
3.5.1	Populasi	41
3.5.2	Sampel	41
3.6	Teknik Pengumpulan Data	42
3.6.1	Instrumen Penelitian	42
3.6.1.1	<i>Toronto Alexithymia Scale 20</i>	42
3.6.1.2	<i>Smartphone Addiction Scale</i>	42
3.6.2	Uji Coba Instrumen	46

3.6.2.1	Instrumen <i>Toronto Alexithymia 20</i>	47
3.6.2.1.1	Uji Validitas	47
3.6.2.1.2	Uji Reliabilitas	47
3.6.2.2	Instrumen <i>Smartphone Addiction</i>	47
3.6.2.2.1	Uji Validitas	47
3.6.2.2.2	Uji Reliabilitas	48
3.7	Analisis Data	49
3.7.1	Uji Statistik.....	49
3.7.2	Analisa Deskriptif	49
3.7.3	Uji Normalitas	49
3.7.4	Uji Linearitas.....	49
3.7.5	Uji Analisis Regresi	50
3.7.6	Uji Hipotesis.....	50
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....		52
4.1	Gambaran Subjek Penelitian.....	52
4.1.1	Gambaran Responden Berdasarkan Usia	52
4.1.2	Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	54
4.1.1	Gambaran Responden Berdasarkan Fakultas	55
4.2	Prosedur Penelitian.....	56
4.2.1	Persiapan Penelitian	56
4.2.2	Pelaksanaan Penelitian	57
4.3	Analisis Data	58
4.3.1	Kategorisasi	58
4.3.1.1	Kategorisasi <i>Alexithymia</i>	58
4.3.1.2	Kategorisasi <i>Smartphone Addiction</i>	59
4.3.2	Data Deskriptif	61
4.3.2.1	Data Deskriptif <i>Alexithymia</i>	61
4.3.2.2	Data Deskriptif <i>Smartphone Addiction</i>	62
4.3.3	Uji Normalitas.....	63
4.3.4	Uji Linieritas.....	64

4.3.5 Uji Hipotesis.....	65
4.3.5.1 Uji Korelasi	65
4.3.5.2 Uji Regresi	66
4.4 Pembahasan	68
4.5 Keterbatasan Penelitian	72
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN	73
5.1 Kesimpulan.....	73
5.2 Implikasi	73
5.3 Saran	74
5.3.1 Bagi Mahasiswa	74
5.3.2 Bagi Institusi	74
5.3.3 Bagi Peneliti Selanjutnya	75
DAFTAR PUSTAKA	76
LAMPIRAN.....	87
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	103



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Pemikiran.....	34
Gambar 4. 1 Diagram Batang Persebaran Responden Berdasarkan Usia.....	51
Gambar 4. 2 Diagram Batang Persebaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	52
Gambar 4. 3 Diagram Batang Persebaran Responden Berdasarkan Fakultas.....	54
Gambar 4. 4 Diagram Batang Persebaran Tingkat Alexithymia.....	56
Gambar 4. 5 Diagram Batang Persebaran Tingkat Smartphone Addiction	58
Gambar 4. 6 Diagram Batang Penyebaran Data Alexithymia	59
Gambar 4. 7 Diagram Batang Penyebaran Data Smartphone Addiction	60
Gambar 4. 8 Scatter-Plot Alexithymia dan Smartphone Addiction.....	63



DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Skala Toronto Alexithymia Scale	43
Tabel 3. 2 Blueprint Toronto Alexithymia Scale (TAS-20) 1994	43
Tabel 3. 3 Skala Smartphone Addiction Scale.....	45
Tabel 3. 4 Blueprint Smartphone Addiction Scale (SAS) 2013.....	45
Tabel 3. 5 Kriteria Koefisien Reliabilitas	46
Tabel 3. 6 Uji Validitas Item Alexithymia.....	47
Tabel 3. 7 Uji Validitas item smartphone Addiction	48
Tabel 3. 8 Koefisien Reliabilitas Instrumen Smartphone Addiction	48
Tabel 4. 1 Data Distribusi Berdasarkan Usia Responden	50
Tabel 4. 2 Data Distribusi Berdasarkan Jenis Kelamin Responden.....	52
Tabel 4. 3 Data Distribusi Berdasarkan Fakultas Responden	53
Tabel 4. 4 Kategori Alexithymia.....	56
Tabel 4. 5 Kategori Smartphone Addiction	58
Tabel 4. 6 Data Deskriptif Alexithymia.....	59
Tabel 4. 7 Data Deskriptif Smartphone Addiction	60
Tabel 4. 8 Hasil Perhitungan Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov	61
Tabel 4. 9 Hasil Perhitungan Uji Linearitas.....	62
Tabel 4. 10 Perhitungan Uji Korelasi Pearson Product Moment.....	63
Tabel 4. 11 Uji Regresi Alexithymia dan Smartphone Addiction	64
Tabel 4. 12 Model Summary.....	65
Tabel 4. 13 Uji Persamaan Regresi	65

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kuesioner Penelitian.....	85
Lampiran 2. Uji Validitas dan Reliabilitas.....	89
Lampiran 3. Data Kasar (<i>Excel</i>).....	94
Lampiran 4. Usia, Jenis Kelamin dan Fakultas.....	95
Lampiran 5. Statistik Deskriptif.....	96
Lampiran 6. Kategorisasi	98
Lampiran 7. Uji Normalitas	98
Lampiran 8. Uji Linearitas	99
Lampiran 9. Uji Korelasi.....	99
Lampiran 10. Uji Regresi.....	100



