

**HUBUNGAN TINGKAT *ALEXITHYMIA* DENGAN
KECANDUAN MEDIA SOSIAL PADA REMAJA DI SMA
NEGERI 1 TUNTANG**



SKRIPSI

Oleh

Reike Kumalasari

NIM : 011221140

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO
TAHUN 2026**

**HUBUNGAN TINGKAT *ALEXITHYMIA* DENGAN
KECANDUAN MEDIA SOSIAL PADA REMAJA DI SMA
NEGERI 1 TUNTANG**



SKRIPSI

diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan
(S.Kep)

Oleh:

Reike Kumalasari

NIM: 011221140

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO
TAHUN 2026**

HALAMAN PERSETUJUAN

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi berjudul :

**HUBUNGAN TINGKAT *ALEXITHYMIA* DENGAN KECANDUAN
MEDIA SOSIAL PADA REMAJA DI SMA NEGERI 1 TUNTANG**

Oleh :

Reike Kumalasari

0112221140

**PROGRAM STUDI SI KEPERAWATAN
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

Telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing serta telah
diperkenankan untuk diujikan

Ungaran, 13 Januari 2026

Pembimbing



Mona Saparwati, S.Kp., Ns., M.Kep

NIDN. 0628127901

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi berjudul :

**HUBUNGAN TINGKAT *ALEXITHYMIA* DENGAN
KECANDUAN MEDIA SOSIAL PADA REMAJA DI SMA
NEGERI 1 TUNTANG**

Disusun oleh:

Reike Kumalasari

011221140

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Program Studi S1
Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, pada:

Hari : Rabu

Tanggal : 11 Januari 2026

Pembimbing Utama


Ns. Mona Saparwati, S.Kp. M.Kep
NIDN. 0628127901

Penguji 1

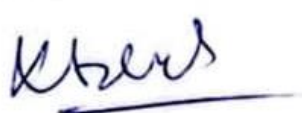

Ns Sukarno, S.Kep.,M.Kep
NIDN.0624128204

Penguji 2


Dr. Eko Mardyaningsih, S.Kep., Ns.Sp.Kep.Mat
NIDN. 0607037703

Mengetahui

Ketua Program Studi


Dr. Ns. Abdul Wakhid, S. Kep., M. Kep., Sp. Kep. J.
NIDN. 0602027901

Dekan Fakultas


Ns. Eko Susilo, S. Kep., M. Kep.
NIDN. 0627097501

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Reike Kumalasari

NIM : 011221140

Program Studi : SI Keperawatan

Fakultas : Kesehatan

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Tugas Akhir berjudul "Hubungan Tingkat *Alexithymia* Dengan Kecanduan Media Sosial Pada Remaja Di SMA Negeri 1 Tuntang" adalah hasil karya asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik apapun di Perguruan Tinggi manapun.
2. Tugas Akhir ini merupakan ide dan hasil karya murni saya yang dibimbing dan dibantu oleh tim pembimbing dan narasumber.
3. Skripsi ini tidak memuat karya atau pendapat orang lain yang telah dipublikasikan kecuali secara tertulis dicantumkan dalam naskah sebagai acuan dengan menyebut nama pengarang dan judul aslinya serta dicantumkan dalam daftar Pustaka
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh dan sanksi lain sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Ngudi Waluyo.

Ungaran, 13 Januari 2026

Yang membuat pernyataan



Reike Kumalasari

NIM. 011221140

LEMBAR PERSETUJUAN

Publikasi karya ilmiah untuk kepentingan akademis

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Reike Kumalasari

NIM : 011221140

Program studi/fakultas : Progran Studi S1 Keperawatan,

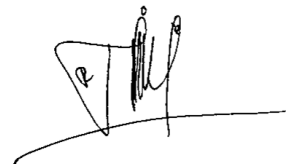
Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, saya memberikan kepada perpustakaan Universitas ngudi Waluyo skripsi saya yang berjudul : “**Hubungan Tingkat *Alexithymia* Dengan Kecanduan Media Sosial Pada Remaja Di SMA Negeri 1 Tuntang**” beserta perangkat yang diperlukan. Dengan demikian saya memberikan kepada perpustakaan universitas ngudi Waluyo hak untuk menyimpan, mengalihkan dalam bentuk media lain, mengolahnya dalam bentuk pangkalan data, mendistribusikan secara terbatas, dan mempublikasikannya di internet atau media lain untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya maupun memberikan royalti kepada saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai pebulis

Atas kemajuan teknologi informasi, saya tidak berkeberatan jika nama, tanda tangan, gambar atau *image* yang ada dalam karya ilmiah saya terindeks oleh mesin pencari (*search engine*), misalnya *google*.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebernarnya.

Ungaran, 13 Januari 2026



Reike Kumalasari

NIM. 011221140

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“Orang lain ga akan bisa paham *struggle* dan masa sulit nya kita, yang mereka ingin tahu hannya bagian *success stories*. Berjuanglah untuk diri sendiri walaupun tidak ada tepuk tangan. Kelak kita di masa depan akan sangat bangga dengan apa yang kita perjuangkan hari ini. ” (Fardi Yani)

“Dan bersabarlah kamu, sesungguhnya janji Allah adalah benar.” (Q.S. Ar-Rum:60)

“Tidak ada mimpi yang terlalu tinggi dan tidak ada mimpi yang patut di remehkan. Lambungkan setinggi yang kau inginkan dan gapailah dengan selayaknya yang kau harapkan.” (Maudy Ayunda)

“Apapun yang sudah terjadi dalam hidupmu, jangan katakana “seandainya”, tapi katakana “Qadarullah” karna semua yang terjadi adalahtakdir, dan takdir Allahitu selalu baik, karna Allah itu maha baik”. (Ustadz Hanan Attaki)

PERSEMBAHAN

Tiada lembar skripsi yang paling indah dalam laporan skripsi ini kecuali lembar persembahan, Bismillahirrahmanirrahim skripsi ini saya persembahkan unty: Allah SWT yang memberikan kemudahan dan pertolongan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

Kedua orang tua dan adik saya yang tercinta, yang selalu melangitkan doa-doa baik dan menjadikan motivasi untuk penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Terimakasih sudah mengantarkan penulis sampai disini, penulis persembahkan karya tulis sederhana ini dan gelar untuk ayah, ibu dan adik.

Bapak ibu dosen pembimbing dan penguji yang telah membimbing dan mengarahkan penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.

Sahabat dan teman-teman penulis yang telah menemani dan memberi dukungan dalam setiap proses yang dilalui penulis.

Trimakasih atas segala waktu, usaha dan dukungan yang telah diberikan.

RIWAYAT HIDUP PENULIS



Nama : Reike Kumalasari
Tempat tanggal lahir : Jepara, 13 September 2004
Jenis kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Kewarganegaraan : Indonesia
Nama orang tua
Ayah : Sugiyanto
Ibu : Tutuk Jumiaty
Alamat : Desa Bucu, Kecamatan Kembang, Kabupaten
Jepara, Provinsi Jawa Tengah
Email : reikekumalla09@gmail.com
Riwayat Pendidikan :
1. TK Pertiwi : Tahun 2008-2009
2. SD N 04 Bucu : Tahun 2010-2016
3. Mts K.R.M Marzzuki : Tahun 2016-2019
4. SMK Al-Husain Keling : Tahun 2019-2022
5. Universitas Ngudi Waluyo : Tahun 2022-sekarang

Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Kesehatan
Skripsi, Januari 2026
Reike Kumalasari
011221140

***HUBUNGAN TINGKAT ALEXITHYMIA DENGAN KECANDUAN MEDIA SOSIAL
PADA REMAJA DI SMA NEGERI 1 TUNTANG***

Abstrak

Latar Belakang: Perkembangan teknologi digital meningkatkan penggunaan media sosial pada remaja, yang berpotensi menimbulkan kecanduan karena remaja masih berada pada tahap perkembangan emosi dan sosial. Salah satu faktor psikologis yang diduga berperan dalam kecanduan media sosial adalah *alexithymia*, yaitu ketidakmampuan individu dalam mengenali dan mengekspresikan emosi. Remaja dengan *alexithymia* cenderung menggunakan media sosial sebagai sarana pelarian emosional, sehingga meningkatkan risiko perilaku adiktif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan Tingkat *alexithymia* dengan kecanduan media sosial pada remaja di SMA Negeri 1 Tuntang

Metode: Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif korelasional dengan populasi 336 siswa kelas X. Sampel sebanyak 77 siswa ditentukan menggunakan rumus Slovin dan *quota sampling*. Instrumen TAS-20 dan BSMAS digunakan untuk mengukur *alexithymia* dan kecanduan media sosial. Analisis data dilakukan dengan uji Chi-Square.

Hasil : hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja berada pada kategori *alexithymia* tinggi (53,2%), dan tingkat kecanduan media sosial paling banyak berada pada kategori sedang (35,1%). Hasil uji Chi-Square menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat *alexithymia* dengan kecanduan media sosial pada remaja di SMA Negeri 1 Tuntang ($p = 0,000$).

Simpulan : Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat *alexithymia* dengan kecanduan media sosial pada remaja. *Alexithymia* dapat menjadi salah satu faktor psikologis yang berkontribusi terhadap meningkatnya risiko kecanduan media sosial. Penelitian selanjutnya disarankan mengkaji faktor psikologis lain terkait kecanduan media sosial.

Kata kunci: Alexithymia, kecanduan media sosial, remaja SMA

Ngudi Waluyo University
Bachelor of Nursing Study Program, Faculty of Health
Thesis, January 2026
Reike Kumalasari
011221140

RELATIONSHIP BETWEEN ALEXITHYMIA LEVELS AND SOCIAL MEDIA ADDICTION AMONG ADOLESCENTS AT SMA NEGERI 1 TUNTANG

Abstract

Background: The development of digital technology has increased the use of social media among adolescents, which has the potential to cause addiction because adolescents are still in the stage of emotional and social development. One psychological factor suspected to play a role in social media addiction is alexithymia, which is the inability of individuals to recognize and express emotions. Adolescents with alexithymia tend to use social media as a means of emotional escape, thereby increasing the risk of addictive behavior. This study aims to determine the relationship between the level of alexithymia and social media addiction among teenagers at SMA Negeri 1 Tuntang.

Method: This study used a correlational quantitative design with a population of 336 tenth-grade students. A sample of 77 students was determined using the Slovin formula and quota sampling. The TAS-20 and BSMAS instruments were used to measure alexithymia and social media addiction. Data analysis was performed using the Chi-Square test.

Results: The results showed that most adolescents were in the high alexithymia category (53.2%), and the highest level of social media addiction was in the moderate category (35.1%). The Chi-Square test results show a significant relationship between the level of alexithymia and social media addiction among adolescents at SMA Negeri 1 Tuntang ($p = 0.000$).

Conclusion: There is a significant relationship between the level of alexithymia and social media addiction in adolescents. Alexithymia can be one of the psychological factors that contribute to an increased risk of social media addiction. Further research is recommended to examine other psychological factors related to social media addiction.

Keywords: Alexithymia, social media addiction, high school adolescents

KATA PENGANTAR

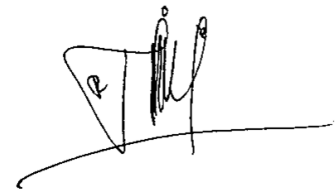
Segala puji syukur atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan segala rahmat dan karunia-Nya sehingga skripsi dengan judul “Hubungan Tingkat *Alexithymia* Dengan Kecanduan Media Sosial Pada Remaja Di SMA Negeri 1 Tuntang” ini dapat terselesaikan dengan baik. Keberhasilan penulis dalam menyelesaikan skripsi ini tidak lepas dari arahan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan terimakasih kepada :

1. Prof. Dr. Subyantoro, M.Hum, selaku Rektor Universitas Ngudi Waluyo.
2. Ns., Eko Susilo, S.Kep., M.Kep selaku Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo.
3. Dr. Ns. Abdul Wakhid, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.J selaku Ketua Prodi Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo.
4. Ns. Mona Saparwati, S,Kp., M.Kep selaku dosen pembimbing dalam penyusunan skripsi yang telah banyak meluangkan waktu serta membimbing, memberikan motivasi, bantuan, dorongan serta arahan kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.
5. Dosen dan seluruh staff Universitas Ngudi waluyo yang telah memberikan banyak ilmu yang bermanfaat kepada penulis.
6. Cinta pertama sekaligus panutan hidupku, ayahanda Sugiyanto dan pintu surgaku ibunda Tutuk Jumiati, trimakasih atas segala kasih sayang, motivasi, perhatian, doa serta dukungan secara moral dan materil yang senantiasa diberikan kepada penulis selama proses penyusunan karya ini, meski beliau tak sempat merasakan bangku perkuliahan, namun beliau telah memberikan segalanya hingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai meraih gelar sarjana.
7. Kepada adekku Alfis Fadhil Riki Ramayanto trima kasih untuk segala dukungan, doa, perhatian, dan semangat yang selalu diberikan selama proses penyusunan karya ini.

8. Kepada keluarga besarku terima kasih atas doa, dukungan moral, serta motivasi yang senantiasa menyertai penulis hingga karya ini dapat diselesaikan dengan baik.
9. Kepada sahabat saya Desvita, Eshley, Ninis, devi, sintia, oliv, dan andhi yang selalu memberikan saya dukungan semangat dan motivasi yang senantiasa diberikan kepada penulis selama proses penyusunan skripsi ini.
10. Kepada teman-teman satu bimbingan skripsi yang saling memberikan semangat satu sama lain.
11. Kepada teman-teman seperjuangan PSIK angkatan 2022 terima kasih atas dukungan, kebersamaan, dan motivasi yang telah diberikan selama masa perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini.
12. Untuk diri saya sendiri, Reike Kumalasari, terima kasih telah bertahan, berjuang, dan tidak menyerah dalam menghadapi berbagai rintangan selama proses penyusunan skripsi ini. Semoga pencapaian ini menjadi langkah awal menuju masa depan yang lebih baik dan cemerlang.
13. Dan terima kasih kepada semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu yang telah memberikan bantuan, dukungan, dan doa dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, oleh karena itu penulis mengharapkan saran dan kritik yang membangun demi tercapainya kesempurnaan skripsi ini.

Ungaran, 13 Januari 2026

A handwritten signature in black ink, consisting of stylized, overlapping loops and vertical strokes, positioned above a horizontal line.

Reike Kumalasari

DAFTAR ISI

SAMPUL LUAR.....	i
SAMPUL DALAM.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS	v
LEMBAR PERSETUJUAN.....	vi
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vii
RIWAYAT HIDUP PENULIS	viii
Abstrak	ix
Abstract	x
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
A. <i>Alexithymia</i>	9
B. Kecanduan Media Sosial	18
C. Hubungan Antara <i>Alexithymia</i> dan Kecanduan Media Sosial.....	22
D. Kerangka Teoris	25
E. Kerangka konsep	26
F. Hipotesis	26
BAB III METODE PENELITIAN.....	27
A. Desain Penelitian	27

B. Lokasi Dan Waktu Penelitian.....	27
C. Subyek Penelitian	27
D. Definisi Oprasional.....	29
E. Pengumpulan Data.....	31
F. Pengolahan data.....	37
G. Analisis data	39
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	42
A. Hasil Penelitian.....	42
B. Pembahasan	46
C. Keterbatasan Penelitian	57
BAB V PENUTUP.....	59
A. Kesimpulan.....	59
B. Saran	59
DATAR PUSTAKA	61
LAMPIRAN.....	65

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori.....	25
Gambar 2. 2 Kerangka konsep.....	26

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1	Definisi Oprasional	29
Tabel 3. 2	kisi-kisi Intrumen <i>alexithymia</i> (TAS-20)	33
Tabel 3. 3	kisi-kisi intrumen kecanduan media sosial (BSMAS)	33
Tabel 4. 1	Distribusi Frekuensi Usia, Jenis Kelamin, dan Durasi Penggunaan Media Sosial Remaja di SMA Negeri 1 Tuntang.....	42
Tabel 4. 2	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Gambaran Tingkat <i>alexithymia</i> pada remaja di SMA Negeri 1 Tuntang.....	43
Tabel 4. 3	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Gambaran kecandaun media sosial pada remaja.di SMA Negeri 1 Tuntang.....	44
Tabel 4. 4	Hubungan antara alexithymia dengan kecanduan media sosial pada remaja di SMA Negeri 1 Tuntang.	45

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kuesioner Penelitian.....	66
Lampiran 2 Tabulasi data.....	69
Lampiran 3 Hasil penelitian	74
Lampiran 4 surat ijin studi pendahuluan.....	76
Lampiran 5 Surat EC.....	77
Lampiran 6 Informed Consent	79
Lampiran 7 Surat Ijin Mencari Data	83
Lampiran 8 Surat balasan telah melakukan penelitian.....	84
Lampiran 9 Berita Acara.....	85
Lampiran 10 surat keterangan Cek Plagiarisme.....	86
Lampiran 11 Lembar konsultasi	87
Lampiran 12 dokumentasi penelitian	90