

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