

## Hubungan Tingkat *Alexithymia* dengan Kecanduan Media Sosial pada Remaja di SMA Negeri 1 Tuntang

Reike Kumalasari<sup>1</sup>, Mona Saparwati<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Program Studi Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, Kabupaten Semarang, Provinsi Jawa Tengah, Indonesia  
Korespondensi Email: reikekumalla09@gmail.com

### ABSTRAK

Perkembangan teknologi digital mendorong peningkatan 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 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. Penelitian menggunakan desain kuantitatif korelasional dengan populasi 336 siswa kelas X dan sampel sebanyak 77 siswa yang ditentukan menggunakan teknik *quota sampling*. Instrumen yang digunakan adalah *Toronto Alexithymia Scale* (TAS-20) dan *Bergen Social Media Addiction Scale* (BSMAS). Analisis data dilakukan menggunakan uji Chi-Square. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden berada pada kategori *alexithymia* tinggi (53,2%), sedangkan tingkat kecanduan media sosial paling banyak berada pada kategori sedang (35,1%). Uji Chi-Square menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat *alexithymia* dengan kecanduan media sosial. Simpulan penelitian ini adalah *alexithymia* berhubungan signifikan dengan kecanduan media sosial. Saran bagi peneliti selanjutnya dapat memperluas cakupan variabel penelitian dengan mengkaji aspek psikologis lain yang berperan dalam kecanduan media sosial.

**Kata kunci:** Alexithymia, Kecanduan Media Sosial, Remaja

### ABSTRACT

#### *The Relationship Between Alexithymia Levels and Social Media Addiction in Adolescents at SMA Negeri 1 Tuntang*

*The development of digital technology has encouraged increased 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 that is thought to play a role 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 adolescents in SMA Negeri 1 Tuntang. The study used a correlational quantitative design with a population of 336 tenth-grade students and a sample of 77 students determined using quota sampling techniques. The instruments used were the Toronto Alexithymia Scale (TAS-20) and the Bergen Social Media Addiction Scale*

*(BSMAS). Data analysis was performed using the Chi-Square test. The results showed that most respondents were in the high alexithymia category (53.2%), while the level of social media addiction was mostly in the moderate category (35.1%). The Chi-Square test showed a significant relationship between the level of alexithymia and social media addiction. The conclusion of this study is that alexithymia is significantly related to social media addiction. Suggestions for future researchers include expanding the scope of research variables by examining other psychological aspects that play a role in addiction.*

**Keywords:** *Alexithymia, Social Media Addiction, Adolescents*

## **PENDAHULUAN**

Media sosial telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari di era digital saat ini, terutama dikalangan remaja. Perkembangan platform seperti Instagram, Tiktok, Twitter dan masih banyak lagi, ini tidak hanya memfasilitasi komunikasi serta interaksi sosial, tetapi juga berperan dalam pembentukan identitas diri dan hubungan sosial pada remaja. Kehadiran media sosial memberikan berbagai manfaat seperti kemudahan memperoleh informasi, memperluas jejaring pertemanan, serta menjadi sarana ekspresi diri. Namun, pengguna media sosial yang berlebihan juga dikaitkan dengan meningkatnya berbagai masalah Kesehatan mental pada remaja, seperti stress, kecemasan, depresi, dan kesepian (Rusli et al., 2025).

Menurut Badan Pusat Statistik tahun 2024, 72,78% penduduk Indonesia usia 5 tahun ke atas sudah mengakses internet, dengan ponsel sebagai perangkat utama. Di kalangan anak dan remaja pengguna internet lebih banyak untuk hiburan dan media sosial, Dimana 90,76% pelajar usia 5-24 tahun menggunakannya untuk hiburan, serta 67,65% di antaranya mengakses media sosial. Perkembangan digitalisasi yang pesat ini membuka peluang di bidang pendidikan, ekonomi kreatif, dan *e-commerce*, tetapi juga meningkatkan risiko kecanduan media sosial serta masalah kesehatan mental pada remaja (BPS, 2024).

Prevalensi kecanduan media sosial di Indonesia pada remaja usia 13–18 tahun berkisar antara 15–18%, sementara *alexithymia* sekitar 10–12% (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Prevalensi bervariasi antar daerah, misalnya, penelitian di SMKN 4 Semarang menunjukkan bahwa sekitar 38% siswa memiliki tingkat kecanduan media sosial tinggi (E. W. Lestari & Juliejantiningih, 2024). Selain itu, penelitian di Jawa Tengah pada mahasiswa menunjukkan bahwa lebih dari 70% memiliki tingkat kecanduan smartphone dan lebih dari setengah responden memiliki gejala *alexithymia* yang signifikan (Ismail & Lestari, 2022). Namun, penelitian mengenai hubungan *alexithymia* dan kecanduan media sosial pada remaja SMA di Indonesia, khususnya di Jawa Tengah, masih terbatas dan menunjukkan hasil yang inkonsisten.

*Alexithymia* merupakan kondisi psikologis yang ditandai oleh kesulitan dalam mengenali, membedakan, dan mengekspresikan emosi. Ciri-ciri utama dari *alexithymia* meliputi kesulitan dalam mengidentifikasi perasaan, kesulitan dalam menjelaskan perasaan kepada orang lain, serta pola berpikir yang lebih berfokus pada hal-hal eksternal. Berdasarkan teori dan penelitian terbaru, *alexithymia* dianggap sebagai faktor risiko transdiagnostik yang berperan dalam berbagai

gangguan psikologis dan masalah dalam hubungan interpersonal pada remaja (Trimble et al., 2024).

Sementara itu, kecanduan media sosial atau penggunaan media sosial yang berlebihan merupakan bentuk perilaku adaptif yang ditandai dengan penggunaan media sosial secara berlebihan, kompulsif, dan sulit dikendalikan sehingga dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Individu mengalami kecanduan media sosial cenderung terus meningkatkan intensitas penggunaan karena dorongan emosional, seperti keinginan untuk memperoleh kesenangan, menghindari perasaan tidak nyaman, atau takut tertinggal informasi (Lestari et al., n.d.2020).

Hubungan antara alexithymia dan kecanduan media sosial dapat bersifat dua arah. Kesulitan dalam mengenali dan mengekspresikan emosi serta rendahnya kemampuan regulasi emosi dapat membuat remaja lebih cenderung menggunakan media sosial sebagai sarana pelarian emosional dan kompensasi sosial yang minim interaksi langsung. Sebaliknya, penggunaan media sosial yang berlebihan juga dapat memperburuk kemampuan pengenalan dan pengelolaan emosi akibat berkurangnya interaksi tatap muka (Gori & Topino, 2023).

Selain faktor emosional, fitur platform media sosial seperti notifikasi instan, scrolling tanpa batas, dan umpan balik positif dirancang untuk menarik perhatian, sehingga remaja sulit mengendalikan waktu penggunaan. Faktor akademik juga berkontribusi, di mana stres dan beban belajar membuat media sosial menjadi pilihan pelarian yang mudah dan cepat diakses (Lestari et al., n.d.2020). Kondisi ini berpotensi menimbulkan berbagai dampak negatif, seperti gangguan regulasi emosi, meningkatkan kecemasan dan depresi, gangguan tidur, penurunan konsentrasi belajar, serta menurunnya kualitas interaksi sosial (Ismi Nur Mawahdah Ihsani et al., 2022).

Hasil studi pendahuluan terhadap 5 siswa menunjukkan bahwa 2 siswa memiliki alexithymia tinggi, 2 siswa alexithymia sedang, dan 1 siswa tidak alexithymia. Selain itu, 3 dari 5 siswa menunjukkan tingkat kecanduan media sosial yang tinggi. Hasil ini mengindikasikan adanya kemungkinan hubungan positif antara alexithymia dan kecanduan media sosial pada remaja, sehingga diperlukan penelitian lebih lanjut untuk memahami hubungan tersebut dan sebagai dasar pengembangan intervensi psikososial.

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan adanya hubungan antara alexithymia dan kecanduan media sosial. Pada penelitian Helmy (2024) menunjukkan bahwa *alexithymia* berkaitan dengan kecanduan *smartphone* dan media sosial, serta hubungan ini konsisten muncul di berbagai latar belakang demografis (Helmy et al., 2024). Namun, penelitian lain juga mengungkapkan bahwa tidak ada hubungan signifikan antara *alexithymia* dengan kecanduan media sosial dalam hal prediksi (*predictive relationship*), meskipun secara korelasi sederhana ada hubungan positif. Faktor yang lebih berpengaruh signifikan adalah *dissociation* dan *social anxiety* (Aktaş Terzioğlu & Toker Uğurlu, 2023). Perbedaan temuan penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa meskipun *alexithymia* berkorelasi dengan kecanduan media sosial, perannya dalam memprediksi perilaku adiktif masih belum konsisten. Hal ini mengindikasikan bahwa *alexithymia* mungkin berfungsi sebagai faktor kerentanan awal yang berinteraksi dengan faktor psikologis lain, sehingga perlu dikaji lebih lanjut.

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional yang dilaksanakan di SMA Negeri 1Tuntang pada bulan Oktober–Desember 2025. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas X yang berjumlah 336 siswa, dengan sampel sebanyak 77 responden yang ditentukan menggunakan teknik *quota sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan adalah *Toronto Alexithymia Scale* (TAS-20) untuk mengukur tingkat *alexithymia* dan *Bergen Social Media Addiction Scale* (BSMAS) untuk mengukur kecanduan media sosial. Versi Bahasa Indonesia dari TAS-20 dan BSMAS telah melalui proses adaptasi dan memiliki nilai reliabilitas Cronbach's alpha > 0,70 dan BSMAS memiliki reliabilitas cronbach's alpha sebesar .0,80 sehingga dinyatakan layak digunakan dalam penelitian. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner setelah responden menandatangani *informed consent*. Penelitian ini telah lolos uji etik dengan nomor 739/KEP/EC/UNW/2025. Data dianalisis secara univariat untuk menggambarkan karakteristik responden dan distribusi variabel, serta secara bivariat menggunakan uji *Chi-Square* untuk mengetahui hubungan antara tingkat *alexithymia* dan kecanduan media sosial dengan tingkat signifikansi 0,05. Analisis data dilakukan menggunakan perangkat lunak statistik SPSS.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Tabel 1. Karakteristik Responden Penelitian

Krakteristik	Frekuensi(f)	Presentase(%)
Usia		
<b>15 Tahun</b>	42	54,5
<b>16 tahun</b>	32	41,6
<b>17 tahun</b>	3	3,9
Jenis Kelamin		
<b>Laki-laki</b>	36	46,8
<b>Perempuan</b>	41	53,2
Durasi penggunaan		
<b>1-3 Jam</b>	38	49,4
<b>4-6 Jam</b>	25	32,5
<b>&gt; 6 Jam</b>	14	18,2
<b>Total</b>	<b>77</b>	<b>100%</b>

Tabel 2. Hasil Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Gambaran Tingkat *alexithymia* pada remaja di SMANegeri 1 Tuntang

Kategori	Frekuensi	Prosentase (%)
tidak <i>alexithymia</i>	15	19,5
Cenderung <i>alexithymia</i>	21	27,3
<i>alexithymia</i> Tinggi	41	53,2
<b>Total</b>	<b>77</b>	<b>100,0</b>

Tabel 3. Hasil Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kecanduan Media Sosial Pada Remaja Di SMA Negeri 1 Tuntang

Kategori	Frekuensi	Prosentase (%)
rendah	24	31,2
sedang	27	35,1
tinggi	26	33,8
<b>Total</b>	<b>77</b>	<b>100,0</b>

Tabel 4. Hasil Hubungan Tingkat Alexithymia Dengan Kecanduan Media Sosial Pada Remaja Di SMANegeri 1 Tuntang

Alexithymia	kecanduan media sosial						Total	p - value
	rendah		sedang		tinggi			
	n	%	n	%	n	%	n	%
tidak	8	53,3%	6	40,0%	1	6,7%	15	100,0%
<i>alexithymia</i>	11	52,4%	8	38,1%	2	9,5%	21	100,0%
cenderung	5	12,2%	13	31,7%	23	56,1%	41	100,0%
<i>alexithymia</i>								0.000
<i>alexithymia</i>								
Tinggi								
<b>Total</b>	24	31,2%	27	35,1%	26	33,8%	77	100

## PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 1 hasil penelitian, karakteristik responden menunjukkan bahwa mayoritas remaja di SMA Negeri 1 Tuntang berada pada usia 15–16 tahun. Secara empiris, sebanyak 42 responden (54,5%) berusia 15 tahun dan 32 responden (41,6%) berusia 16 tahun, sedangkan responden berusia 17 tahun hanya berjumlah 3 orang (3,9%). Data ini menunjukkan bahwa responden didominasi oleh remaja pertengahan. Pada fase perkembangan ini, remaja sedang berada pada tahap pencarian identitas diri serta mengalami perubahan emosional yang cukup signifikan. kondisi tersebut membuat remaja lebih rentan mengalami kelulutan dalam mengenali dan mengelola emosi.

Temuan ini relevan dengan teori *alexithymia* yang dikemukakan oleh Prawesti (2024), yang menyatakan bahwa *alexithymia* dapat muncul ketika kemampuan mengenali dan mengelola emosi belum berkembang secara optimal. Pada fase remaja pertengahan, proses regulasi emosi masih berlangsung, sehingga remaja lebih rentan mengalami kesulitan dalam memahami dan mengekspresikan perasaan.

Ditinjau dari jenis kelamin, hasil penelitian menunjukkan bahwa, perempuan berjumlah 41 orang (53,2%), sedikit lebih banyak dibandingkan responden laki-laki sebanyak 36 orang (46,8%). Perbedaan ini menunjukkan bahwa remaja perempuan mendominasi sampel penelitian. Secara psikologis, remaja Perempuan cenderung lebih terlibat dalam relasi sosial berbasis emosi dan memiliki Tingkat sensitivitas emosional yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Kondisi ini dapat dikaitkan dengan karakteristik emosional remaja perempuan yang cenderung lebih ekspresif dan lebih terlibat dalam relasi sosial berbasis emosi. Prawesti (2024) menyebutkan bahwa individu dengan kesulitan mengelola emosi sering kali

mencari saluran alternatif untuk mengekspresikan perasaan, termasuk melalui media sosial.

Berdasarkan durasi penggunaan media sosial, hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 38 siswa di X (49,4%) menggunakan media sosial selama 1–3 jam per hari. Namun demikian, terdapat 25 responden (32,5%) yang menggunakan media sosial selama 4–6 jam per hari, dan 14 responden (18,2%) menggunakan media sosial lebih dari 6 jam per hari. Data ini menunjukkan bahwa lebih dari setengah responden (50,7%) menghabiskan waktu lebih dari 3 jam per hari untuk mengakses media sosial. Durasi penggunaan yang relative Panjang ini mengindikasikan bahwa media sosial telah menjadi bagian penting dalam kehidupan sehari-hari remaja.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Nurdin et al. (2020), yang menyatakan bahwa kecanduan media sosial ditandai oleh penggunaan yang berlebihan, kesulitan mengontrol waktu, serta kecenderungan mengabaikan aktivitas lain. Penelitian Asmanur et al. (2025) juga menegaskan bahwa intensitas dan durasi penggunaan yang tinggi merupakan faktor utama yang mendorong terjadinya kecanduan media sosial pada remaja.

Secara keseluruhan, karakteristik siswa di SMA Negeri 1 Tuntang berdasarkan usia, jenis kelamin, dan durasi penggunaan media sosial menunjukkan bahwa responden berada pada kelompok perkembangan yang rentan terhadap kesulitan regulasi emosi dan perilaku penggunaan media sosial intensif. Temuan empiris penelitian ini memperkuat relevansi penelitian mengenai alexithymia dan kecanduan media sosial pada remaja, karena kedua kondisi tersebut dipengaruhi oleh dinamika perkembangan emosional serta lingkungan sosial yang saling berinteraksi.

Berdasarkan tabel 2 hasil penelitian Univariat, diketahui bahwa sebagian besar responden berada pada kategori *alexithymia* tinggi, yaitu sebanyak 41 remaja (53,2%). Sementara itu, 21 responden (27,3%) berada pada kategori cenderung *alexithymia*, dan hanya 15 responden (19,5%) yang termasuk dalam kategori tidak *alexithymia*. Temuan ini menunjukkan bahwa lebih dari setengah remaja di SMA Negeri 1 Tuntang mengalami kesulitan yang cukup signifikan dalam mengenali, memahami, dan mengekspresikan emosi secara verbal.

Siswa dengan *Alexithymia* ditandai oleh beberapa gejala utama, antara lain kesulitan mengidentifikasi dan membedakan emosi diri sendiri, keterbatasan dalam mengekspresikan perasaan kepada orang lain, pola berpikir yang lebih konkret dan berorientasi pada fakta, rendahnya empati, serta kecenderungan menghindari refleksi emosional (Pradnyadewi & Widiasavitri (2023). Remaja dengan *alexithymia* juga sering kali mengalami kesulitan menjelaskan kondisi emosionalnya ketika menghadapi stress atau tekanan sosial, sehingga emosi tersebut lebih sering diekspresikan melalui perilaku tertentu.

Tingginya proporsi *alexithymia* pada remaja sejalan dengan teori perkembangan psikososial remaja yang berada pada fase pencarian identitas diri. Pada fase ini, regulasi emosi dan kesadaran diri belum berkembang secara optimal karena kematangan fungsi kognitif dan emosional khususnya prefrontal cortex masih berlangsung. Kondisi ini sejalan dengan pendapat (Aiyuda dan Nasution, 2022) yang menyatakan bahwa ketidakmatangan sistem saraf pusat pada remaja berkontribusi terhadap keterbatasan kemampuan pengenalan dan pengelolaan emosi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan berbagai penelitian sebelumnya yang menunjukkan tingginya prevalensi *alexithymia* pada remaja. Studi internasional oleh (Di Tella et al., 2024), menemukan bahwa remaja dengan tingkat *alexithymia* tinggi cenderung mengalami kesulitan regulasi emosi dan lebih rentan terhadap perilaku maladaptif. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa *alexithymia* pada remaja berkorelasi dengan rendahnya kesadaran emosi dan meningkatnya penggunaan strategi koping eksternal (Martingano, et al., 2022). Dengan demikian, temuan penelitian terkait tingginya tingkat *alexithymia* pada remaja di SMA Negeri 1 Tuntang memperkuat bukti empiris bahwa *alexithymia* merupakan isu emosional yang cukup menonjol pada populasi remaja.

Berdasarkan tabel.3 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori kecanduan media sosial sedang, yaitu sebanyak 27 responden (35,1%). Namun demikian, proporsi responden dengan kecanduan media sosial tinggi juga tergolong besar, yakni 26 responden (33,8%), sementara 24 responden (31,2%) berada pada kategori rendah. Distribusi ini menunjukkan bahwa mayoritas remaja memiliki intensitas penggunaan media sosial yang cukup tinggi, dengan hampir sepertiga responden telah berada pada tingkat kecanduan yang mengkhawatirkan.

Fenomena ini mencerminkan semakin besarnya peran media sosial dalam kehidupan remaja. Media sosial tidak hanya digunakan sebagai sarana komunikasi, tetapi juga sebagai media hiburan, pencarian identitas diri, serta sarana memperoleh pengakuan sosial. Fitur seperti “like”, komentar, dan jumlah pengikut dapat memberikan umpan balik positif yang memicu pelepasan dopamin di otak sehingga memperkuat perilaku penggunaan berulang..

Selain itu, kecenderungan remaja untuk membandingkan diri dengan orang lain di media sosial juga dapat meningkatkan ketergantungan terhadap platform digital (Ketut et al., 202). Paparan terhadap konten yang menampilkan pencapaian dan popularitas dapat memicu kecemasan maupun rasa rendah diri sehingga remaja terdorong untuk terus menggunakan media sosial sebagai sarana kompensasi emosional (Ketut et al., 202).

Berdasarkan table 4 hasil penelitian bivariat menunjukkan bahwa lebih dari setengah responden remaja di SMANegeri 1 Tuntang berada pada kategori *alexithymia* tinggi (53,2%), sementara 27,3% berada pada kategori cenderung *alexithymia*, dan hanya 19,5% yang tidak mengalami *alexithymia*. Temuan ini mengindikasikan bahwa *alexithymia* memiliki peran penting dalam memengaruhi kecanduan media sosial pada remaja.

Hasil uji Chi-Square menunjukkan nilai  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ), yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat *alexithymia* dan kecanduan media sosial pada remaja di SMA Negeri 1 Tuntang. Hasil analisis menunjukkan nilai  $\chi^2 = 23,395$  dengan  $df = 4$ . Nilai Contingency Coefficient sebesar 0,483 mengindikasikan bahwa hubungan antara kedua variabel berada pada kategori sedang, yang menandakan bahwa *alexithymia* merupakan salah satu faktor yang berperan dalam memengaruhi kecanduan media sosial, meskipun bukan satu-satunya faktor penentu.

Secara empiris, remaja tanpa *alexithymia* sebagian besar berada pada tingkat kecanduan media sosial rendah, sedangkan remaja dengan *alexithymia* tinggi didominasi oleh kategori kecanduan media sosial tinggi. Temuan ini

menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat alexithymia, semakin besar kecenderungan remaja mengalami kecanduan media sosial.

Secara psikologis, hubungan antara alexithymia dan kecanduan media sosial dapat dijelaskan melalui mekanisme regulasi emosi. Remaja dengan alexithymia mengalami kesulitan dalam mengidentifikasi serta mengekspresikan emosi secara adaptif, sehingga cenderung mencari strategi regulasi emosi eksternal. Media sosial menyediakan sarana yang mudah diakses untuk mengalihkan perhatian dari perasaan tidak nyaman melalui hiburan, interaksi daring, maupun pencarian validasi sosial.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Gori dan Topino (2023) yang menunjukkan bahwa alexithymia berhubungan dengan perilaku adiktif terhadap media sosial karena individu menggunakan platform digital sebagai sarana kompensasi emosional. Penelitian Helmy et al. (2024) juga menemukan bahwa alexithymia merupakan salah satu faktor psikologis yang berkaitan dengan kecanduan smartphone dan media sosial.

Namun demikian, penelitian ini juga menemukan bahwa beberapa remaja yang tidak mengalami alexithymia tetap memiliki tingkat kecanduan media sosial yang tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa kecanduan media sosial tidak hanya dipengaruhi oleh faktor emosional, tetapi juga oleh faktor lain seperti fear of missing out (FOMO), tekanan teman sebaya, kebutuhan akan penerimaan sosial, serta rendahnya kontrol diri.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa alexithymia merupakan salah satu faktor risiko yang berkontribusi terhadap kecanduan media sosial pada remaja. Namun demikian, hubungan tersebut bersifat kompleks karena juga dipengaruhi oleh faktor psikologis, sosial, dan lingkungan yang saling berinteraksi.

## **SIMPULAN (PENUTUP)**

Penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja di SMA Negeri 1 Tuntang berada pada tingkat *alexithymia* tinggi, disertai dengan tingkat kecanduan media sosial yang umumnya berada pada kategori sedang hingga tinggi. Hasil analisis statistik membuktikan adanya hubungan yang signifikan antara *alexithymia* dan kecanduan media sosial ( $p < 0,05$ ), di mana remaja dengan tingkat *alexithymia* yang lebih tinggi cenderung memiliki tingkat kecanduan media sosial yang lebih tinggi. Temuan ini menegaskan bahwa kesulitan dalam mengenali dan mengekspresikan emosi berperan sebagai faktor risiko terhadap penggunaan media sosial secara berlebihan pada remaja. Oleh karena itu, upaya promotif dan preventif yang berfokus pada penguatan regulasi emosi, literasi emosional, serta pendampingan psikososial di lingkungan sekolah menjadi penting untuk menekan risiko kecanduan media sosial pada remaja.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Ngudi Waluyo dan Kepala tempat penelitian yang telah berpartisipasi dan memberikan dukungan dalam pelaksanaan penelitian ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada dosen pembimbing yang telah memberikan arahan, bimbingan, dan masukan yang konstruktif selama proses penyusunan dan penyelesaian penelitian. Seluruh pihak

yang telah membantu secara langsung maupun tidak langsung dalam pelaksanaan penelitian ini turut diapresiasi atas kontribusi dan kerja samanya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aktaş Terzioğlu, M., & Toker Uğurlu, T. (2023). Social media addiction in medical faculty students; the relationship with dissociation, social anxiety, and alexithymia. *Pamukkale Medical Journal*, 16(4), 580–592.
- Asmanur, A. R., Rusli, S., Isdayanti, I., Sudirman, S., Yani, A., & Amalinda, F. (2025). *Pengaruh media sosial pada perkembangan kesehatan mental remaja: A literature review*. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 6(2), 4295–4302.
- Badan Pusat Statistik (BPS). (2024). *Statistik Pendidikan 2024*. Jakarta: Badan Pusat Statistik. (Data: 90,76% peserta didik usia 5–24 tahun menggunakan internet untuk hiburan, 67,65% untuk media sosial). Ringkasan diakses dari:
- Budiman, M., & Imam, A. K. (2024). A Bibliometric Analysis of Alexithymia Research. *Buletin Psikologi*, 32(2), 205.
- Cahya, M. N., Ningsih, W., & Lestari, A. (2023). *Dampak media sosial terhadap kesejahteraan psikologis remaja: Tinjauan pengaruh penggunaan media sosial pada kecemasan dan depresi remaja*. *Jurnal Sosial dan Teknologi (SOSTECH)*, 3(8), 703–706.
- Di Tella, M., Benfante, A., Castelli, L., Adenzato, M., & Ardito, R. B. (2024). ON THE RELATIONSHIP BETWEEN ALEXITHYMIA AND SOCIAL COGNITION: A SYSTEMATIC REVIEW. In *Clinical Neuropsychiatry* (Vol. 21, Number 4, pp. 236–265). Giovanni Fioriti Editore.
- Gori, A., & Topino, E. (2023). The Association between Alexithymia and Social Media Addiction: Exploring the Role of Dysmorphic Symptoms, Symptoms Interference, and Self-Esteem, Controlling for Age and Gender. *Journal of Personalized Medicine*, 13(1).
- Helmy, M., Ebrahim, A., Faqeeh, A., Engel, E., Ashraf, F., & Isaac, B. A. (2024). Relationship Between Alexithymia, Smartphone Addiction, and Psychological Distress Among University Students: A Multi-country Study. *Oman Medical Journal*.
- Ismail, A., & Lestari, R. (2022). Hubungan gejala alexithymia dan kecanduan smartphone pada mahasiswa keperawatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto. *Jurnal Psikologi dan Perilaku*, 9(1), 30–38.
- Ismi Nur Mawahdah Ihsani, Nurul Aiyuda, & Itto Nesyia Nasution. (2022). Pengalaman Afektif Sebagai Mediator antara Penggunaan Media Sosial terhadap Alexithymia pada Mahasiswa di Pekanbaru. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 2(3), 731–742.
- Jannah, R., & Ika Mariyati, L. (n.d.). PENGARUH FEAR OF MISSING OUT (FOMO) DAN KONTROL DIRI TERHADAP KECANDUAN MEDIA SOSIAL TIKTOK PADA SISWA. *Proceedings of Symposium*, 3, 2025.
- Kementerian Kesehatan RI. (2023). *Laporan Survei Kesehatan Remaja Indonesia*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Ketut, N., Swari, E. P., & Tobing, D. H. (2024). Dampak Perbandingan Sosial Pada Pengguna Media Sosial: Sebuah Kajian Literatur. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(7), 853–863.

- Lestari, E. W., & Juliejantiningsih, Y. (2024). *TINGKAT KECANDUAN BERMAIN MEDIA SOSIAL PESERTA DIDIK KELAS XI SMK N 4 SEMARANG*. 3(2), 2573–2578.
- Martingano, A. J., Konrath, S., Zarins, S., & Okaomee, A. A. (2022). *Empathy, narcissism, alexithymia, and social media use*. *Psychology of Popular Media*, 11(4), 413–422.
- Nurdin, A. L., Saman, A., & Buchori, S. (2020). *Pengaruh teknik self-control untuk mengurangi kecanduan penggunaan media sosial siswa di SMA Negeri 6 Jeneponto*. *Indonesian Journal of School Counseling: Theory, Application and Development*, 4(2), 1–12.
- Prawesti, Restu Anggi. *Alexithymia*. GUEPEDIA: Februari 2024. ISBN 978-623-421-475-8.
- Rusli, S., Yani, A., Amalinda, F., & Muhammadiyah Palu, U. (2025). *PENGARUH MEDIA SOSIAL PADA PERKEMBANGAN KESEHATAN MENTAL REMAJA : A LITERATURE RIVIEW*. 6(2).
- Trimble, A. C., Robinson, K., & Preece, D. A. (2024). *Assessing alexithymia in adolescents: psychometric properties of the Perth Alexithymia Questionnaire in high school students*. *Australian Psychologist*, 59(5), 422–434.
- Yunita Mansyah Lestari., Dewi, S. Y., & Chairani, A. (2020). *SCRIPTA SCORE Scientific Medical Journal Penelitian Hubungan Alexithymia dengan Kecanduan Media Sosial pada Remaja di Jakarta Selatan*.
- Widiasavitri, P. N. (2023). *Faktor-faktor Penyebab Alexithymia pada Remaja: Literature Review*. *Jurnal Psikologi Perseptual*.