**HUBUNGAN ANTARA *ALEXITHYMIA* DENGAN KECANDUAN MEDIA SOSIAL PADA MAHASISWA PENGGUNA APLIKASI INSTAGRAM**

***RELATIONSHIP BETWEEN ALEXITHYMIA AND SOCIAL MEDIA ADDICTION IN STUDENTS USING INSTAGRAM APPLICATIONS***

**Nida Rivdah Aulia**

Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta

aulianida0711@gmail.com

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antar alexithymia dengan kecanduan media sosial pada mahasiswa pengguna aplikasi Instagram. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah ada hubungan positif antara alexithymia dengan kecanduan media sosial pada mahasiswa pengguna aplikasi Instagram. Subjek dalam penelitian ini adalah 129 mahasiswa pengguna aplikasi Instagram berusia 18 – 24 tahun. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala *Toronto Alexithymia Scale – 20* (TAS-20) yang dikembangkan oleh Taylor, Bagby dan Parker (1994) dan skala *Social Media Addiction-Student Form* (SMAS-SF) yang dikembangkan oleh Sahin (2018). Metode analisis data menggunakan teknik analisis statistic korelasi *Product Moment* *Pearson* menggunakan program statistik *SPSS 22.0 for windows*. Diperoleh koefisien korelasi (r) sebesar rxy = 0,464 dan p = 0,000 (p< 0,01). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara alexithymia dengan kecanduan media sosial pada mahasiswa pengguna aplikasi Instagram, sehingga hipotesis diterima. Koefisien determinasi (R²) sebesar 0,216 sehingga dapat dikatakan bahwa variable alexithymia memiliki kontribusi sesar 21,6% terhadap kecanduan media sosial pada mahasiswa dan sisanya 78,4% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti oleh peneliti.

***Kata kunci :*** *alexithymia*, kecanduan media sosial, mahasiswa, Instagram

***Abstract***

This study aims to determine the relationship between alexithymia and social media addiction in college students using the Instagram application. The hypothesis put forward in this study is that there is a positive relationship between alexithymia and addiction to social media in college students who use the Instagram application. The subjects in this study were 129 college students who use the Instagram application aged 18-24 years. The data collection method in this study used the *Toronto Alexithymia Scale – 20* (TAS-20) developed by Taylor, Bagby and Parker (1994) and the *Social Media Addiction-Student Form* (SMAS-SF) scale developed by Sahin (2018). Methods of data analysis using *Product Moment* *Pearson* uses the statistical program *SPSS 22.0 for windows*. The correlation coefficient (r) is obtained by rxy = 0.464 and p = 0.000 (p <0.01). These results indicate that there is a positive relationship between alexithymia and addiction to social media in college students who use the Instagram application, so the hypothesis is accepted. The coefficient of determination (R²) is 0.216 so that it can be said that the alexithymia variable contributes 21.6% to social media addiction in college students and the remaining 78.4% is influenced by other factors not examined by researchers.

***Keywords:*** *alexithymia, addiction, students, instagram*

**PENDAHULUAN**

Media sosial adalah media interaksi sosial antar manusia dalam memproduksi, berbagi dan bertukar informasi yang mencakup gagasan dan berbagai konten dalam komunitas virtual (Taprial & Kanwar, 2012; Caturtami, 2021). Menurut Marchellia dan Siahaan (2022) media sosial mampu membantu manusia untuk bisa menjalin hubungan pertemanan dengan orang yang sudah di kenal atau seseorang yang tidak diketahui sebelumnya.

Dampak negatif dari media sosial adalah menjauhkan orang-orang yang sudah dekat dan sebaliknya, interaksi secara tatap muka cenderung menurun, menimbulkan konflik, masalah privasi, rentan terhadap pengaruh buruk orang lain dan membuat orang-orang menjadi kecanduan terhadap internet atau media sosial (Rafiq, 2020)

Kecanduan media sosial ditandai dengan menghabiskan waktu berlebihan untuk fokus pada aktivitas yang berlangsung secara online. Menurut Kuss dan Griffiths, (2014), kecanduan internet adalah perilaku yang melibatkan penggunaan aplikasi online secara berlebihan yang berdampak negatif pada kehidupan individu. Menurut penelitian Gunawan, Aulia, Supeno, Wijanarko, Uwiringiyimana dan Mahayana (2021), jumlah responden yang kecanduan internet atau media sosial sebanyak 637 responden atau 32% dari 2.014 responden. Berdasarkan usia kategori remaja sebanyak 382 responden atau 75% kecanduan dan kategori dewasa sebanyak 117 responden atau 23% kecanduan.

Menurut Sitoresmi (2021) perkembangan teknologi yang semakin pesat, ada begitu banyak macam media sosial yang kini sering digunakan oleh orang Indonesia. Terdapat berbagai jenis media sosial antara lain seperti YouTube, WhatsApp, Facebook, Tiktok, Twitter dan salah satunya Instagram. Media sosial yang tak kalah menariknya bagi banyak orang adalah Instagram. Menurut Prihatiningsih (2017) Instagram adalah media sosial dapat memenuhi kebutuhan individu yaitu kognitif, afektif, integrasi pribadi, sosialisasi dan imajinasi. Menurut Rizaty (2022) jumlah pengguna Instagram di seluruh dunia mencapai 1,96 miliar pada kuartal 1 tahun 2022. Jumlah itu meningkat 1,67% dari kuartal sebelumnya yang masih 1,92 miliar. Dibandingkan dengan kuartal pertama tahun 2021, tingkat pertumbuhan mencapai 4,42% dalam satu tahun.

Penelitian tersebut sesuai dengan hasil data wawancara yang dilakukan oleh peneliti. Peneliti melakukan wawancara pada tanggal 13 Juni 2022 kepada 3 subjek yang berstatus mahasiswa, dan setelah dilakukan wawancara ketiga subjek lebih banyak mengakses Instagram daripada aplikasi media sosial yang lain. Intensitas menggunakan Instagram yang sering dilakukan 5 atau lebih dari 7 jam perhari. yang sering dilakukan oleh ketiga subjek dalam mengakses Instagram yaitu memposting foto atau video, menonton video, menggunakan filter lucu, menyukai foto atau video, melihat jualan orang dan mendapatkan informasi.

Menurut Frangos, Fragkos dan Kiohos, (2010) mahasiswa beresiko tinggi kecanduan internet yang tinggi. Karena mahasiswa dikategorikan pada tahap perkembangan yang usianya 18 sampai 25 tahun. Tahap ini merupakan transisi dari masa remaja menuju dewasa yang disebut beranjak dewasa, Masa transisi ini, yang disebut dengan masa dewasa baru, dicirikan oleh eksplorasi identitas, ketidakstabilan dan kesadaran akan kemungkinan **(**Santrock, 2018). Mahasiswa menggunakan media sosial untuk kebutuhan diri sendiri seperti bertukar informasi, belajar, ekonomi, hiburan, dan aktualisasi diri (Sulthan & Istiyanto, 2019).

Penggunaan media sosial Instagram yang intensif dan berlebihan dapat menyebabkan kecanduan media sosial instagram terutama bagi mahasiswa yang dapat menyebabkan berbagai efek negatif seperti harga diri rendah, kesepian, penurunan interaksi sosial (Akin, 2012). Menurut penelitian Dalbudak, Evren, Aldemir, Coskun, Ugurlu, dan Yildirim (2013) penggunaan internet yang maladaptif dan berlebihan juga dapat menyebabkankecemasan, gejala depresi dan *alexithymia*.

Selain itu, kecanduan media sosial juga dipicu oleh beberapa faktor seperti faktor biologis, sosial dan psikologis seperti *alexithymia*. *Alexithymia* adalah ketidakmampuan seseorang untuk mendeskripsikan atau kesulitan mendeskripsikan atau menyadari emosi atau moodnya (Sadock & Virginia, 2010). *Alexithymia* adalah ciri kepribadian yang ditandai dengan kesulitan mengidentifikasi dan menggambarkan perasaan emosional subjektif, imajinasi terbatas, dan gaya berpikir berorientasi eksternal (Taylor, Bagby, & Luminet, 2018). Individu dengan *alexithymia* tinggi disebut dengan *alexithymic individuals* (Harjanah, 2018).

Prevalensi alexithymia dari 600 anak di Italia yang berusia 13-22 tahun adalah 16,7% (Scimeca et. al., 2014). Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 206 reponden sebanyak 98 responden atau 47,6% memiliki skor alexithymia tinggi (Cindy & Ambarini, 2021). Penelitian lain menunjukkan bahwa dari 150 responden ada 70 responden atau 47% yang memiliki kecenderungan alexithymia yang tinggi. (Lestari, 2016)

Individu dengan *alexithymia* memiliki regulasi emosi yang rendah dan memutuskan untuk menggunakan perilaku kompulsif sebagai penyelesaian. Sependapat dengan penelitian Lestari, Dewi dan Chairani, (2020) 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 dan peneliti lainnya juga berpendapat bahwa semakin tinggi derajat *alexithymia* semakin tinggi pula derajat kecanduan internet (Scimeca et. al., 2014).

Internet atau media sosial dapat membantu individu mengekspresikan emosi yang sedang dirasakan, serta memenuhi kebutuhannya untuk berkomunikasi tanpa harus berkomunikasi secara langsung sehingga individu berisiko mengalami kecanduan media sosial (Mahapatra & Sharma, 2018; Scimeca dkk., 2014). Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Dalbudak, Evren, Aldemir, Coskun, Ugurlu, dan Yildirim (2013) menghabiskan waktu di internet atau media sosial bisa menjadi pelarian dari perasaan yang seharusnya menyakitkan secara emosional.

Penelitian terkait *alexithymia* masih tergolong jarang diangkat menjadi sebuah topik penelitian terutama terkait hubungannya dengan kecanduan media sosial pada mahasiswa. Peneliti akan meneliti hubungan *alexithymia* dan kecanduan media sosial pada mahasiswa pengguna aplikasi Instagram. Peneliti fokus pada responden mahasiswa pengguna aplikasi Instagram. Rumusan permasalahan yang ingin diteliti adalah apakah ada hubungan antara *alexithymia* dengan kecanduan media sosial pada mahasiswa pengguna aplikasi instagram?.

**METODE**

Peneliti melakukan penelitian dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian ini dirancang dan dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat Hubungan Antara *Alexithymia* Dengan Kecanduan Media Sosial Pada Mahasiswa Pengguna Aplikasi Instagram. Penelitian ini memiliki populasi berjumlah 129 responden mahasiswa pengguna aplikasi instsgram yang berusia 18 tahun sampai 24 tahun. Responden dalam penelitian ini berasal dari berbagai universitas di Indonesia seperti Universitas Tadulako Palu, UIN Datokarama Palu, IAIN Palangkaraya, Universitas Mercu Buana Yogyakarta, Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta, Universitas Bengkulu, Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa, Universitas Muhammadiyah Palu, Universitas PGRI Yogyakarta, Universitas Hasanuddin, Universitas Negeri Gorontalo, ISTN dan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *Toronto Alexithymia Scale – 20* (TAS-20) yang dikembangkan oleh Taylor, Bagby dan Parker (1994) dan skala *Social Media Addiction-Student Form* (SMAS-SF) yang dikembangkan oleh Sahin (2018). Skala tersebut digunakan peneliti untuk mengukur hubungan antara *alexithymia* dengan kecanduan media sosial.

Berdasarkan uji validitas dan reliabilitas, diketahui bahwa skala *alexithymia* mendapat 15 aitem yang memiliki daya beda dan reliabilitas yang sangat tinggi sedangkan skala kecanduan media sosial mendapatkan 29 aitem yang memiliki validitas dan reliabilitas yang sangat tinggi. Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan dua tahap yang pertama uji asumsi seperti uji normalitas Kolmogorov-Smirnov Test dengan bantuan SPSS 22.0 dan uji linieritas dengan bantuan program SPSS 22.0 dan yang kedua uji hipotesis menggunakan analisis korelasi product moment dengan menggunakan program SPSS 22.0 *for windows.*

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan table 1 menunjukkan Sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan daripada berjenis kelamin laki-laki. Sejalan dengan hasil penelitian Falianda (2022), dimana variable *alexithymia* maupun kecanduan media sosial, jenis kelamin perempuan mendapat nilai rata-rata lebih tinggi. Begitu pula dengan hasil penelitian Lestari, Dewi, dan Chairani (2020), dimana variable *alexithymia* maupun kecanduan media sosial, jenis kelamin perempuan lebih mendominasi daripada laki-laki. Dalam penelitian ini responden didominasi oleh mahasiswa yang berusia 20 tahun dan urutan kedua berusia 22 tahun. Responden dalam penelitian ini dalam sehari mengakses media sosial paling banyak selama 3 sampai 5 jam, yaitu 101 responden. Tujuan mengakses Instagram yang paling mendominasi yaitu mencari informasi dan diurutan kedua yaitu tujuan menjalin pertemanan.

**Table 1. Data Deskripsi Subjek**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Frekuensi** | **Presentase** |
| **Jenis Kelamin** |  |
| Laki-Laki | 34 | 26,4% |
| Perempuan | 95 | 73,6% |
|  | **Usia** |  |
| 18 Tahun | 12 | 9,3% |
| 19 Tahun | 22 | 17,1% |
| 20 Tahun | 36 | 27,9% |
| 21 Tahun | 16 | 12,4% |
| 22 Tahun | 29 | 22,5% |
| 23 Tahun | 11 | 8,5% |
| 24 Tahun | 3 | 2,3% |
| **Waktu Mengakses** |
| 3-5 Jam | 101 | 78,3% |
| 6-8 Jam | 20 | 15,5% |
| 9-10 Jam | 4 | 3,1% |
| >10 Jam | 4 | 3,1% |
| **Tujuan Menggunakan instagram** |
| Bisnis Online | 10 | 7,7% |
| Menjalin Pertemanan | 86 | 66,2% |
| *Content Creator* | 7 | 5,4% |
| Mercari Informasi Terkini | 99 | 76,1% |
| Berkomunikasi secara virtual (chat,videocall, foto, video, dll) | 67 | 51,5% |

Berdasarkan table 2, Dari hasil kategorisasi data alexithymia dapat diketahui bahwa sebanyak 26 subjek (20,2 %) memiliki *alexithymia* rendah, artinya subjek mampu mengenali menyadari dan memahami perasaannya sendiri. Orang dengan *alexithymia* rendah tetap mempertahankan kemampuan untuk mengenali, menyadari dan memahami situasi perasaan diri sendiri karena dari memahami, mengenali dan menyadari situasi perasaan diri sendiri dapat mengurangi *alexithymia*. Sebanyak 80 subjek (62%) memiliki tingkat *alexithymia* sedang artinya subjek kadang mampu mengenali, menyadari dan memahami perasaannya sendiri. orang dengan *alexithymia* rendah hindari pelarian dari masalah atau situasi perasaan diri yang tidak nyaman sebisa mungkin individu untuk mengungkapkan perasaan apa yang sedang dialami individu bisa mencari teman yang dapat dipercaya untuk mengungkapkan perasaan yang sedang dirasakan dan sebanyak 23 subjek (17,8%) memiliki tingkat *alexithymia* tinggi, artinya subjek tidak mampu mengenali, menyadari dan memahami perasaannya sendiri. Subjek tidak mampu mengenali stimulus apa yang mendasari *mood*nya. Subjek cenderung menghindari membicarakan tentang perasaannya. Selain itu, subjek juga tidak dapat menyampaikan perasaannya dengan kata-kata atau secara ekspresif. Orang dengan *alexithymia* tinggi sebaiknya langsung konsultasi ke psikolog untuk melakukan psikoterapi mengelola emosi, mengidentifikasi gejala dan mengendalikan diri.

Sejalan dengan penelitian Harjanah (2018), dimana 24% yang memiliki alexithymia sedang, 43,4% yang memiliki alexithymia sedang, dan 32,2% yang memiliki alexithymia tinggi. Dapat disimpulkan bahwa nilai alexithymia pada penelitian tersebut dominan sedang. Begitu pula dengan hasil penelitian Estugra (2019), dimana 27 subjek (13,2%) yang memiliki *alexithymia* rendah, 139 subjek (68,1%) yang memiliki *alexithymia* sedang, dan 38 subjek (18,6%) yang memiliki *alexithymia* tinggi.

**Table *2*. Kategorisasi Alexithymia**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Variabel** | **Kategori** | **Jumlah** | **Presentase** |
| *Alexithymia* | Rendah | 26 | 20,2% |
| Sedang | 80 | 62% |
| Tinggi | 23 | 17,8% |
| **Total** |  | **129** | **100%** |

Berdasarkan table 3, Dari hasil kategorisasi data kecanduan media sosial dapat diketahui bahwa sebanyak 24 subjek (18,6 %) memiliki kecanduan media sosial rendah artinya subjek tersebut lebih condong tidak membutuhkan atau tidak menggunakan media sosial. Orang dengan kecanduan media sosial rendah tetap selalu mempertahankan intensitas penggunaan media sosial yang tidak berlebihan agar tidak terjadi kecanduan media sosial, Sebanyak 93 subjek (72,1%) memiliki tingkat kecanduan media sosial sedang maka artinya subjek condong membutuhkan atau menggunakan media sosial tingkat rendah seperti mengakses media sosial yang tidak begitu sering atau jarang mengakses media sosial. Orang dengan kecanduan media sosial sedang hindari pelarian dari masalah di dunia nyata ke media sosial untuk efek perubahan *mood* carilah hal lain selain media sosial seperti berolahraga dan sebanyak 12 subjek (9,3%) memiliki tingkat kecanduan media sosial tinggi, artinya subjek tersebut membutuhkan atau menggunakan media sosial yang sangat tinggi. Orang dengan kecanduan media sosial tinggi diharapkan lebih menyadari dan memahami akan dampak negatif dan bahaya dari penggunaan media sosial yang berlebihan sehingga tidak terjadi kecanduan media sosial serta mengurangi intensitas menggunakan media sosial.

Sejalan dengan hasil penelitian Putri (2020), dimana terdapat 15 subjek (14,7%) termasuk kategori rendah, 82 subjek (80,3%) termasuk kategori sedang, dan 5 subjek (4,9%) termasuk kategori tinggi. Dapat disumpulkan bahwa kecanduan media sosial cenderung sedang. Begitu pula dengan hasil penelitian Wulandari dan Netrawati (2020), terdapat 34 subjek (13,6%) termasuk kategori tinggi, 162 subjek (64,8%) termasuk kategori sedang, 51 subjek (20,4%) termasuk kategori rendah, dan 3 subjek (1,2%) termasuk kategori sangat rendah. Dapat disimpulkan bahwa kecanduan media sosial cenderung sedang.

**Table 3. Kategorisasi Kecanduan Media Sosial**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Variabel** | **Kategori** | **Jumlah** | **Presentase** |
| Kecanduan Media Sosial | Rendah | 24 | 18,6% |
| Sedang | 93 | 72,1% |
| Tinggi | 12 | 9,3% |
| **Total** |  | **129** | **100%** |

Hasil uji normalitas untuk data variable kecanduan media sosial dan *alexithymia* diperoleh nilai 0,052 sehingga 0,052 > 0,05. Dapat disimpulkan bahwa data yang diperoleh normal. Hasil uji linieritas kedua variabel tersebut, diperoleh nilai koefisien sebesar F = 37,411 dengan p = 0,000 yang memiliki arti hubungan antara *alexithymia* dengan kecanduan media sosial merupakan hubungan yang linier.

Hasil analisis product moment (*pearson correlation*) maka diperoleh koefisien korelasi *(rxy)* = 0,464 dengan p = 0,000 (p < 0,01) yang berarti ada korelasi positif yang signifikan antara *alexithymia* dengan kecanduan media sosial. Hal ini berarti hipotesis yang diajukan yaitu ada hubungan positif antara *alexithymia* dengan kecanduan media sosial pada mahasiswa pengguna aplikasi Instagram dapat diterima. Hubungan yang positif antara *alexithymia* dengan kecanduan media sosial pada mahasiswa pengguna aplikasi Instagram menggambarkan bahwa semakin tinggi *alexithymia* yang dimiliki mahasiswa akan semakin tinggu pula kecanduan media sosial pada mahasiswa pengguna aplikasi Instagram.

Diterimanya hipotesis dalam penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Hao et all (2019) menyatakan terdapat hubungan positif antara *alexithymia* dengan kecanduan media sosial, dimana responden yang mendapat nilai tinggi pada *alexithymia*, juga mendapat nilai tinggi pada kecanduan media sosial. Menurut Ershad dan Aghajani (2017) juga terdapat hubungan antara *alexithymia* dengan kecanduan instagram, dan menurut Soranidau (2018) pun menemukan korelasi positif dan signifikan bahwa individu dengan *alexithymia* cenderung berlebihan dalam penggunaan internet dan media sosial.

Adanya peningkatan emosi negatif, stres dan depresi yang individu miliki akan meningkatkan gejala *alexithymia* sehingga individu tersebut cenderung mengalihkan dirinya pada kegiatan yang dapat merubah situasi perasaan, seperti mengakses media sosial. Media sosial merupakan sarana yang lebih mudah untuk melampiaskan atau pelarian diri dari masalah dunia nyata (Gao et al, 2018), begitupun sebaliknya jika adanya penurunan emosi negatif, stress, depresi, dll *alexithymia* pada individu akan menurun sehingga kecanduan media sosial juga akan menurun. Sejalan dengan hasil penelitian Falianda (2022), dimana 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. Begitu pun dengan hasil penelitian Lestari, Dewi, dan Chairani (2020), dimana responden yang memiliki *alexithymia* mengalami kecanduan media sosial.

Peneliti melakukan uji tambahan yaitu uji beda menggunakan Independent Sample T Test, diketahui nilai signifikasi 0,003 (p<0,05). Berdasarkan table 4 dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan *alexithymia* pada subjek perempuan dan laki-laki. Diketahui signifikasi sebesar 0,130 (p>0,05) yang dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan kecanduan media sosial pada subjek perempuan dan laki-laki. Sejalan dengan hasil penelitian Putri (2020), bahwa bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan kecanduan media sosial pada subjek perempuan dan laki-laki.

*Alexithymia* menyumbangkan kontribusi sebesar 21,6 % terhadap kecanduan media sosial pada mahasiswa pengguna aplikasi instagram dan sisanya 78,4 % dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti oleh peneliti. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Young (2015) bahwa kecanduan dapat terjadi disebabkan adanya kebutuhan untuk menghindari perasaan yang tidak menyenangkan. Faktor lain yang dapat mempengaruhi adanya kecanduan media sosial tidak hanya kurangnya kemampuan komunikasi interpersonal atau individu yang mengalami permasalahan sosial dapat juga disebabkan oleh gangguan psikologis seperti *stress*, cemas, depresi, kesepian ataupun gangguan psikologis lainnya.

**Table 4. Uji Beda jenis kelamin**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Variabel** | **F** | **Sig.** | **df** | **Sig. (2-tailed)** |
| *Alexithymia* | .867 | .354 | 127 | 0,003 |
| Kecanduan Media Sosial | .167 | .684 | 127 | 0,130 |

**KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan peneliti sebelumnya bahwa ada hubungan positif antara alexithymia dengan kecanduan media sosial pada mahasiswa pengguna aplikasi Instagram ini diterima. Hasil penelitian ini menunjukan bahwa semakin tinggi *alexithymia* yang dimiliki mahasiswa,maka akan semakin tinggi pula kecanduan media sosial yang dimiliki mahasiswa. Sebaliknya semakin rendah *alexithymia* yang dimiliki mahasiswa,maka

akan semakin rendah pula kecanduan media sosial yang dimiliki mahasiswa.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah terlaksana, berikut saran yang dapat peneliti berikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk mengali dan meneliti factor lain dari variable kecanduan media sosial serta menggunakan responden dari golongan usia lain seperti dewasa awal atau dewasa akhir. Hal tersebut diharapkan dapat memperkaya peneliti mengenai kecanduan media sosial.

1. Bagi Mahasiswa
2. Bagi mahasiswa yang memiliki kecanduan media sosial tinggi diharapkan lebih menyadari dan memahami akan dampak negatif dan bahaya dari penggunaan media sosial yang berlebihan sehingga tidak terjadi kecanduan media sosial. Mahasiswa diharapkan dapat mengurangi intensitas menggunakan media sosial dan menjalani hubungan interpersonal secara langsung dengan lebih baik lagi sebagai upaya preventif untuk mencegah kecanduan media sosial.
3. Bagi mahasiswa yang memiliki kecanduan media sosial sedang hindari pelarian dari masalah didunia nyata ke media sosial untuk efek perubahan *mood* carilah hal lain selain media sosial seperti mengeluarkan dan mengungkapkan perasaan apa yang sedang dialami mahasiswa bisa mencari teman yang dapat dipercaya untuk mengungkapkan perasaan yang sedang dirasakan.
4. Bagi mahasiswa yang memiliki kecanduan media sosial yang rendah tetap selalu mempertahankan intensitas penggunaan media sosial yang tidak berlebihan agar tidak terjadi kecanduan media sosial, dan tetap menjalin hubungan sosial atau sering berkomunikasi dengan orang-orang sekitar agar hubungan bersosial menjadi lebih baik.

**DAFTAR PUSTAKA**

Akın, A. (2012). The Relationships Between Internet Addiction, Subjective Vitality, and Subjective Happiness. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 15(8), 404–410.* doi:10.1089/cyber.2011.0609

Aricak, O. T., & Ozbay, A. (2016). Investigation of the relationship between cyberbullying, cybervictimization, alexithymia and anger expression styles among adolescents. *Computers in Human Behavior, 55, 278–285.* doi:10.1016/j.chb.2015.09.015

Bagby, R. M., Parker, J. D., & Taylor, G. J. (1994).The twenty-item Toronto Alexithymia Scale—I. Item selection and cross-validation of the factor structure*. Journal of Psychosomatic Research*, 38(1), 23-32. DOI: 10.1016/ 0022-3999(94)90005-1

Bagby, R. M., Taylor, G. J., Parker, J. D. A. (1994). The Twenty-Item Toronto Alexithymia Scale—II. Convergent, discriminant, and concurrent validity. *Journal of Psychosomatic Research*, 38, 33-40. [https://doi.org/10.1016/0022-3999(94)90006-X](https://doi.org/10.1016/0022-3999%2894%2990006-X)

Caturtami, C. Y. (2021). Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram Terhadap Kecemasan Sosial Pada Mahasiswa di Kota Bandung. *Prosiding Psikologi*, 300-304.

Cindy, V., & Ambarini, T. K. (2021). Hubungan antara Kecenderungan Alexithymia dengan Agresivitas pada Usia Remaja. *Buletin Penelitian Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, *1*(1), 678-694.

Dalbudak, E., Evren, C., Aldemir, S., Coskun, K. S., Ugurlu, H., & Yildirim, F. G. (2013). Relationship of Internet Addiction Severity with Depression, Anxiety, and Alexithymia, Temperament and Character in University Students*. Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 16(4), 272–278.* doi:10.1089/cyber.2012.0390

Ershad, Z. S., Aghajani, T. (2017). Prediction of Instagram Social Network Addiction Based on the Personality, Alexithymia and Attachment Styles, Sociological Studies of Youth, 8(26), 21–34.

Estugra, T. N. (2019). *Pengaruh alexithymia, hope, meaning, dan social support terhadap child neglect pada orang tua dengan Anak Berkebutuhan Khusus (ABK)*. Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.

Falianda, S. F. (2022). *Hubungan antara Alexithymia dengan kecanduan media sosial pada Remaja di Kota Surabaya*. Fakultas Psikologi UIN Sunan Ampel Surabaya.

Frangos, C. C., Fragkos, K. C., & Kiohos, A. (2010). Internet addiction among Greek university students: Demographic associations with the phenomenon, using the Greek version of Young's Internet Addiction Test. *International Journal of Economic Sciences and Applied Research*, *3*(1), 49-74.

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

Gunawan, R., Aulia, S., Supeno, H., Wijanarko, A., Uwiringiyimana, J. P., & Mahayana, D. (2021). Adiksi Media Sosial dan Gadget bagi Pengguna Internet di Indonesia. *Techno-Socio Ekonomika*, *14*(1), 1-14.

Harjanah, T. (2018). *Hubungan antara Level Alexithymia dengan Perilaku Prososial Dewasa Muda.* Skripsi Program Studi Psikologi. Universitas Sanata Dharma.

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

Kuss, D., & Griffiths, M. (2014). *Internet addiction in psychotherapy*. Springer.

Lestari, L. W. (2016). *Pengaruh Kecenderungan Alexithymia terhadap Kecemburuan dalam Hubungan Berpacaran* . Fakultas Psikologi Universita Muhammadiyah Malang.

Lestari, YM, Dewi, SY, & Chairani, A. (2020). Alexithymia dengan kecanduan media sosial remaja di Jakarta Selatan. *Scripta skor Jurnal Kedokteran Ilmiah*, *1* (2), 9-9. https://doi.org/10.32734/scripta.v1i2.1229

Luminet, O., Bagby, R. M., & Taylor, G. J. (Eds.). (2018). *Alexithymia: Advances in research, theory, and clinical practice.* United Kingdom: Cambridge University Press

Mahapatra, A., & Sharma, P. (2018). Association of internet addiction and alexithymia: A scoping review. *Addictive Behaviors*, 81, 175-182. [https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2018.0 2.004](https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2018.0%202.004)

Marchellia, R. I. A. C., & Siahaan, C. (2022). Penggunaan Media Sosial Dalam Hubungan Pertemanan. *JISIP: Jurnal Ilmu Sosial dan Ilmu Politik*, *11*(1), 1-7.

Prihatiningsih, W. (2017). Motif penggunaan media sosial instagram di kalangan remaja. *Communication*, *8*(1), 51-65. <https://journal.budiluhur.ac.id/index.php/comm/article/viewFile/651/543>

Putri, M. A. (2020). *Kesepian Dan Kecanduan Media Sosial Pada Remaja*. Skripsi Program Studi Psikologi Universitas Islam Indonesia.

Rafiq, A. (2020). Dampak Media Sosial Terhadap Perubahan Sosial Suatu Masyarakat. *Global Komunika*, *1*(1), 18-29.

Rizaty, M.A, (2022, 17 Juni). *Bertambah Lagi, Ini Jumlah Pengguna Instagram per Kuartal I 2022. Databoks*. Diakses dari <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2022/06/17/bertambah-lagi-ini-jumlah-pengguna-instagram-per-kuartal-i-2022>

Sadock, J. B. & Virginia, A. S. (2010). *Kaplan & Sadock Buku Ajar Psikiatri Klinis Edisi 2.* Jakarta: EGC

Sahin, C. (2018). Social media addiction scale-student form : The reliability and validity study. *The Turkish Online Journal of Educational Technology*, 17(1), 169–182.

Santrock, J. W. (2018). *Life-span development, edisi ketujuhbelas*. New York, NY : McGraw-Hill Education.

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. *The Scientific World Journal*, 14, 8. DOI: <https://doi.org/10.1155/2014/504376>

Sitoresmi, A.R. (2021). 14 Macam Media Sosial yang Sering Digunakan, Beserta Penjelasannya. *Liputan6.com*. Diakses dari <https://hot.liputan6.com/read/4645781/14-macam-media-sosial-yang-sering-digunakan-beserta-penjelasannya>

Soranidou, P., & Papastylianou, 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

Sulthan, M., & Istiyanto, S. B. (2019). Model literasi media sosial bagi mahasiswa. *Jurnal Aspikom*, *3*(6), 1076-1092.

Taprial, V., & Kanwar, P. (2012). *Understanding social media*. Bookboon.

Wachs, S., Vazsonyi, A. T., Wright, M. F., & Ksinan Jiskrova, G. (2020). Cross-national associations among cyberbullying victimization, self-esteem, and Internet addiction: Direct and indirect effects of alexithymia. *Frontiers in Psychology*, *11*, 1368.

Wulandari, R., & Netrawati, N. (2020). Analisis tingkat kecanduan media sosoial pada remaja. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, *5*(2), 41-46.

Young, K. (2015). *The evolution of internet addiction. In C. Montag, & M. Reuter,Internet Addiction: Neuroscientific Approaches and Therapeutical Interventions* (3-20). Heidelberg: Springer.