



UNIVERSITAS
MERCU BUANA

**HUBUNGAN *ALEXITHYMIA* DENGAN *SELF EFFICACY*
PADA REMAJA AKHIR**

TUGAS AKHIR

Oleh:
LINTANG GALUH GAYATRI
46115010034

**UNIVERSITAS MERCU BUANA
FAKULTAS PSIKOLOGI
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
2020**



UNIVERSITAS
MERCU BUANA

**HUBUNGAN *ALEXITHYMIA* DENGAN *SELF EFFICACY*
PADA REMAJA AKHIR**

TUGAS AKHIR

**Diajukan sebagai Salah Satu Syarat untuk Menyelesaikan
Program Sarjana (S1) Pada Program Studi Psikologi**

Oleh:

UNIVERSITAS
MERCU BUANA
LINTANG GALUH GAYATRI

46115010034

**UNIVERSITAS MERCU BUANA
FAKULTAS PSIKOLOGI
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
2020**

LEMBAR PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan dengan sebenar benarnya bahwa semua pernyataan dalam karya akhir ini :

Judul : Hubungan *Alexithymia* dan *Self Efficacy* pada Remaja Akhir
Nama : Lintang Galuh Gayatri
NIM : 46115010034
Program : Program Studi Psikologi
Tanggal : 28 Januari 2020

Merupakan hasil studi pustaka, penelitian lapangan, dan karya saya sendiri dengan bimbingan Dosen Pembimbing yang ditetapkan dengan Surat Keputusan Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

Karya ilmiah ini belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan pada program sarjana di perguruan tinggi lain. Semua informasi, data, dan hasil pengolahan yang digunakan telah dinyatakan secara jelas sumbernya dan dapat diperiksa kebenarannya.

Jakarta, 28 Januari 2020



Lintang Galuh Gayatri

LEMBAR PENGESAHAN SIDANG TUGAS AKHIR

Tugas Akhir yang berjudul "Hubungan *Alexithymia* dan *Self Efficacy* pada Remaja Akhir" telah diujikan dalam Sidang Tugas Akhir Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta pada tanggal 28 Januari 2020. Tugas Akhir ini telah diterima sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan Program Sarjana (SI) pada Program Studi Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta.

Jakarta, 28 Januari 2020

Sidang Tugas Akhir

Penguji I

Penguji II


Dr. Setiawati Intan Savitri, S.P, M.Si


Dr. Irfan Aulia Syaiful, Dr. S.Psi, M.Psi

Pembimbing



Nurul Adiningtyas, S.Psi, M.Psi, Psikolog

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Judul : Hubungan *Alexithymia* dan *Self Efficacy* pada Remaja Akhir
Nama : Lintang Galuh Gayatri
NIM : 46115010034
Program : Program Studi Psikologi
Tanggal : 28 Januari 2020

Pembimbing



Nurul Adiningtyas, S.Psi, M.Psi, Psikolog

UNIVERSITAS

MERCU BUANA

Mengesahkan

Dekan Fakultas Psikologi

Ketua Program Studi



Muhammad Iqbal, Ph.D



Dr. Setiawati Intan Savitri, S.P, M.Si

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT yang senantiasa telah menganugerahkan rahmat, dan hidayah-Nya kepada penulis dalam rangka menyelesaikan karya skripsi dengan judul “**Hubungan Alexithymia dengan Self Efficacy Pada Remaja Akhir**”. Karya skripsi ini disusun guna memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Psikologi (S.Psi) pada program studi Psikologi di Universitas Mercu Buana Jakarta.

Dalam menyusun skripsi ini penulis merasa bersyukur atas bantuan dan dorongan, bimbingan dan pengarahan dari berbagai pihak yang telah membantu terselesaikannya skripsi penulis dengan baik. Oleh karena itu penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Ibu Nurul Adiningtyas, S.Psi.,M.Psi.,psikolog selaku pembimbing skripsi Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
2. Bapak dan Ibu tercinta yang telah memberikan dukungan untuk penulis baik dukungan moral maupun spiritual.
3. Saudara dan sahabat-sahabatku yang telah memberikan dukungan moral untuk terus menyelesaikan tugas akhir ini.

Semoga Allah SWT membalas kebaikan dan selalu mencurahkan hidayah serta taufikNya, Amin.

Jakarta, 20 Februari 2020

Penulis

HUBUNGAN ALEXITHYMIA DENGAN SELF EFFICACY PADA REMAJA AKHIR

Lintang Galuh Gayatri
lintanggytr@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *Alexithymia* dengan *Self Efficacy* pada fase remaja akhir. Subjek yang diteliti adalah fase remaja akhir dengan rentang usia 18-21 tahun. Metode sampling yang digunakan adalah *simple random sampling* dengan total sampel sebanyak 247 orang. Alat ukur *Alexithymia* terdiri dari 20 pertanyaan yang seluruhnya telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Alat ukur *self efficacy* terdiri dari 10 pertanyaan yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Metode analisis yang digunakan adalah analisis korelasi menggunakan *Pearson Product Moment*. Hasil penelitian menunjukkan nilai korelasi sebesar -0,229 yang artinya *alexithymia* memiliki hubungan yang negatif terhadap *self efficacy* pada fase remaja akhir. Nilai signifikansi sebesar 0,000 menunjukkan bahwa hubungan antara *alexithymia* dan *self efficacy* adalah signifikan, sehingga apabila *alexithymia* meningkat maka akan menurunkan *self efficacy*.

ABSTRACT

The purpose of this study is to find out the connection between *Alexithymia* and *Self Efficacy* at the final teen phase. The subject was an 18-21 - year - old adolescent phase. The sampling method used is the simple random sampling with a total sample of as many as 247 people my instrument *Alexithymia* consists of 20 questions which have entirely been tested for validity and religious. The *self efficacy* device consists of 10 questions which have been tested for accuracy and religious. The method of analysis used is a Pearson product moment correlation analysis. Research shows the value of a correlation of -0.229 which means *alexithymia* has a negative relationship with *self efficacy* on the final teen phase. Of great significance 0,000 points out that the connection between *alexithymia* and *self efficacy* is It's significant, so when *alexithymia* rises it will degrade it *self efficacy*.

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN	i
LEMBAR PENGESAHAN SIDANG SKRIPSI.....	ii
PENGESAHAN SKRIPSI.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
ABSTRAK	v
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian	6
1.4 Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN KERANGKA PEMIKIRAN	8
2.1 <i>SELF EFFICACY</i>	8
2.1.1 Definisi <i>Self efficacy</i>	8
2.1.2 Proses <i>Self efficacy</i>	8
2.1.3 Aspek – Aspek dalam <i>Self efficacy</i>	10
2.1.4 Pengukuran dalam <i>Self efficacy</i>	12
2.2 <i>ALEXITHYMIA</i>	13
2.2.1 Definisi <i>Alexithymia</i>	13
2.2.2 Aspek – Aspek dalam <i>Alexithymia</i>	13
2.2.3 Ciri – Ciri <i>Alexithymia</i>	15
2.3 KERANGKA BERFIKIR	22
2.4 HIPOTESIS.....	24
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	25
3.1 Jenis Penelitian.....	25
3.2 Subjek Penelitian.....	25

3.3	Identifikasi Variabel Penelitian.....	25
3.4	Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	25
3.5	Populasi & Sampel Penelitian.....	26
3.6	Metode & Alat Pengambilan Data.....	27
3.7	Validitas dan Reliabilitas.....	29
3.8	Teknik Analisis Data.....	30
3.9	Uji Lineritas.....	30
3.10	Uji Hipotesis.....	31
BAB IV	HASIL PENELITIAN.....	32
4.1	Gambaran Responden Penelitian.....	32
4.1.1	Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	32
4.1.2	Karakteristik Responden Berdasarkan Umur.....	33
4.2	Statistik Deskriptif.....	34
4.2.1	Analisis Deskriptif <i>Alexithymia</i>	34
4.2.2	Analisis Deskriptif Statistik <i>Self efficacy</i>	36
4.3	Hasil Uji Alat Ukur.....	37
4.3.1	Hasil Uji Validitas.....	37
4.3.2	Hasil Uji Reliabilitas.....	39
4.3.3	Hasil Analisis Korelasi.....	39
4.4	Pembahasan.....	40
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN.....	46
5.1	Kesimpulan.....	46
5.2	Keterbatasan Penelitian.....	46
5.3	Saran.....	47
	DAFTAR PUSTAKA.....	48
	LAMPIRAN.....	50

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4. 1 Jenis Kelamin	32
Gambar 4. 2 Umur.....	33
Diagram 4. 1 Hasil Deskriptif Aspek-aspek Alexithymia	34
Diagram 4. 2 Deskriptif Self efficacy	36



DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Penelitian Terdahulu	18
Tabel 3. 1 Blue Print Alexithymia	28
Tabel 3. 2 Blue Print Self efficacy	29
Tabel 4. 1 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	32
Tabel 4. 2 Karakteristik Responden Berdasarkan Umur.....	33
Tabel 4. 3 Uji Validitas Variabel Alexithymia	37
Tabel 4. 4 Uji Validitas Variabel Self efficacy	38
Tabel 4. 5 Hasil Uji Reliabilitas Variabel.....	39
Tabel 4. 6 Hasil Uji Korelasi.....	39



UNIVERSITAS
MERCU BUANA

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kuesioner Penelitian.....	50
Lampiran 2 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas	53
Lampiran 3 Hasil Deskriptif.....	56
Lampiran 4 Hasil Korelasi	58

