



**HUBUNGAN ANTARA *ALEXITHYMIA* DENGAN *SELF EFFICACY*
PADA MAHASISWA X DI UNIVERSITAS JAKARTA BARAT**

Dosen Pembimbing: Nurul Adiningtyas. M.Psi., Psikolog

TUGAS AKHIR

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

**UNIVERSITAS
MERCU BUANA**

Oleh:

Muhammad Rizki Shallahuddin

46117010097

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERCU BUANA
JAKARTA
2021**

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa semua pernyataan dalam Tugas Akhir ini :

Judul : Hubungan *alexithymia* dengan *self efficacy* pada mahasiswa X di
Jakarta Barat

Nama : Muhammad Rizki Shallahuddin

NIM : 46117010097

Program Studi : Psikologi

Tanggal : 22 April 2021

Merupakan hasil studi penelitian lapangan dan karya **saya sendiri** dengan bimbingan dari 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 sejenis di perguruan tinggi lain. Semua informasi, data, dan hasil pengolahannya digunakan telah dinyatakan secara jelas sumbernya dan dapat diperiksa kebenarannya.

UNIVERSITAS
MERCU BUANA
Jakarta, 22 April 2021



Muhammad Rizki Shallahuddin

PENGESAHAN SKRIPSI

Judul : Hubungan *alexithymia* dengan *self efficacy* pada mahasiswa X di
Jakarta Barat

Nama : Muhammad Rizki Shallahuddin

NIM : 46117010097

Program Studi : Psikologi.

Tanggal : 22 April 2021

Pembimbing




Nurul Adiningtyas. M.Psi., Psikolog

Mengesahkan

Dekan Fakultas Psikologi

Ketua Program Studi



Dr. Setiawati Intan Savitri, M.Si



Irma Himmatul Aliyyah, M.Psi., Psi

LEMBARAN PENGESAHAN SIDANG TUGAS AKHIR

Tugas Akhir yang berjudul “ Hubungan Antara *Alexithymia* dengan *Self efficacy* Pada Mahasiswa Universitas X di Jakarta Barat” telah diajukan sidang Tugas Akhir Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana pada tanggal 22 April 2021. Tugas akhir ini telah diterima sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan program sarjana (S1) pada Program Studi Psikologi Universitas Mercu Buana.

Jakarta, 22 April 2021

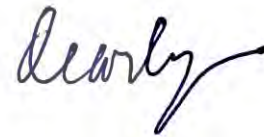
Sidang Tugas Akhir

Penguji I



Popi Avati, M.Psi, Psikolog

Penguji II



Dr. Dearly, M.Psi, Psikolog

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Pembimbing



Nurul Adiningtyas. M.Psi., Psikolog

KATA PENGANTAR

Bismillah Puji syukur dan terimakasih kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan berkat, rahmat, dan hidayahnya sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir ini dengan judul “ Hubungan *alexithymia* dengan *self efficacy* pada mahasiswa X di Jakarta Barat” tugas akhir ini disusun dan diajukan guna memenuhi persyaratan dalam memperoleh gelar sarjana Strata satu (S1) Psikologi di Universitas Mercu Buana

Dalam penulisan Tugas Akhir ini, penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada banyak pihak yang telah membimbing dan membantu penulis sehingga dapat menyelesaikan tugas akhir ini. Dengan demikian pada kesempatan ini, penulis ingin mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada :

1. Terima kasih tiada tara kepada ALLAH SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah yang tak terhingga
2. Kepada Bapak Muhammad Iqbal, Ph.D selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana
3. Kepada Ibu Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D selaku Wakil Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana
4. Kepada Ibu Setiawati Intan Savitri, M.Psi selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana
5. Kepada Ibu Melani Aprianti, M.Psi., Psi. Selaku Sekretaris Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana
6. Kepada ibu Nurul Adiningtyas. M.Psi., Psikolog selaku dosen Pembimbing yang telah membimbing, memberi dukungan serta memberi

banyak ilmu baru dalam penulisan tugas akhir ini sehingga dapat selesai dengan baik

7. Keluarga tersayang dan terbaik, Papa & Mama, serta Zarica Halimmah selaku kakak yang Saya cintai telah memberikan doa, support dan dukungan moral maupun finansial kepada penulis.
8. Kepada Della Amanda yang memberikan doa dan marah – marahnya agar dapat memotivasi kepada penulis
9. Kepada teman - teman terbaikku opang, umi, nami, firyal, mayang, nafisa, fajar,erli, siti, ola, yang telah menyemangati saya
10. Semua pihak yang tidak dapat saya sebut satu persatu yang telah membantu dalam memberikan motivasi dukungan dan telah membantu dalam menyebarkan kuesioner penulis.

Penulis menyadari bahwa Tugas Akhir ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu penulis sangat terbuka dalam menerima kritik dan saran dari pembaca. Semoga Tugas Akhir ini dapat menambah pengetahuan dan manfaat bagi yang membaca aamiin.

Jakarta, 13 April, 2021

Muhammad Rizki Shallahuddin

HUBUNGAN ALEXITHYMIA DENGAN SELF EFFICACY PADA MAHASISWA X DI JAKARTA BARAT

ABSTRACT

In this case, the researcher conducted a study with the aim of seeing whether there was a relationship between alexithymia and self-efficacy in student X in West Jakarta. The number of subjects in this study were 200 students. The measuring instrument used in this study is the Self-efficacy measurement tool, which is to use the adaptation measurement tool from the Hamka scale (2010) and the Alexithymia Toronto Alexithymia Scale (TAS 20) measuring instrument. Taylor, et al (2003). the results of the reliability test have a value of, 899 of the self-efficacy variable, and the alexithymia variable of, 876. The results showed a significance value of 0.200: $p > 0.01$, which means that there is a relationship between alexithymia and self-efficacy in student X in West Jakarta. The result of the correlation of the two variables is $-.405$, which means that there is a correlation and shows a negative direction where the higher alexithymia, the lower the self-efficacy, and vice versa.

Keywords: Self Efficacy, Alexithymia

HUBUNGAN ALEXITHYMIA DENGAN SELF EFFICACY PADA MAHASISWA X DI JAKARTA BARAT

ABSTRAK

Dalam hal ini peneliti melakukan sebuah penelitian dengan tujuan untuk melihat apakah terdapat hubungan *alexithymia* dengan *self efficacy* pada mahasiswa X di Jakarta Barat. Jumlah subjek dalam penelitian ini sebanyak 200 mahasiswa. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah alat ukur *Self efficacy*, ialah menggunakan alat ukur adaptasi dari skala Hamka (2010) dan alat ukur *alexithymia* Toronto *Alexithymia Scale* (TAS 20). Taylor, dkk (2003). hasil uji reabilitas memiliki nilai ,899 dari variabel *self efficacy*, dan variabel *alexithymia* sebesar ,876. Hasil penelitian menunjukkan nilai signifikansi $0.200 : p > 0.01$ yang artinya terdapat hubungan antara *alexithymia* dengan *self efficacy* pada mahasiswa X di Jakarta Barat. Hasil korelasi dari kedua variabel sebesar -0.405 yang artinya terdapat korelasi dan menunjukkan arah yang negatif dimana semakin tinggi *alexithymia* maka semakin rendah *self efficacy* nya, dan begitu juga sebaliknya.

Kata Kunci: *Self Efficacy*, *Alexithymia*

DAFTAR ISI

Cover	I
Lembar Pernyataan	II
Lembar Pengesahan Skripsi	III
Lembar Pengesahan Sidang Tugas Akhir Akhir	IV
Kata Pengantar	V
<i>Abstract</i>	VII
Abstrak	VIII
Daftar Isi	IX
Daftar Tabel	XII
Daftar Gambar	XIII
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian	6
1.4 Manfaat Penelitian	6
1.4.1 Manfaat Teoritis	6
1.4.2 Manfaat Praktis	6
BAB II KAJIAN TEORITIS	8
2.1 Self Efficacy	8
2.1.1 Definisi <i>Self Efficacy</i>	8
2.1.2 Dimensi – dimensi <i>Self Efficacy</i>	10
2.1.3 Faktor yang mempengaruhi <i>Self Efficacy</i>	12
2.2 <i>Alexythimia</i>	13
2.2.1 Definisi <i>alexythimia</i>	13
2.2.2 Aspek – aspek <i>Alexithymia</i>	14
2.3 Mahasiswa	16
2.3.1 Pengertian Mahasiswa	16
2.4 Penelitian Terdahulu	16
2.5 Hubungan antara <i>alexithymia</i> dengan <i>afficacy</i>	19
2.6 Hipotesis	21
BAB III METODE PENELITIAN	22
3.1 Desain Penelitian	22
3.2 Definisi Operasional	22
3.2.1 <i>Self efficacy</i>	22

3.2.2	<i>Alexitymia</i>	23
3.3	Skala Pengukuran Variabel	23
3.3.1	Alat Ukur <i>Self Efficacy</i>	23
3.3.2	Alat Ukur <i>Alexithymia</i>	24
3.4	Populasi Penelitian	25
3.5	Teknik Pengumpulan Data	26
3.6	Uji Validitas dan Uji Reliabilitas	26
3.6.1	Uji Validitas	26
3.6.2	Uji Reliabilitas	26
3.6.3	Uji Normalitas	27
3.6.4	Uji Hipotesis	27
3.7	Uji tambahan	27
3.7.1	Uji T-Test	27
3.7.2	Uji Anova	27
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		29
4.1	Karakteristik Subjek	29
4.1.1	Deskripsi Umum Subjek	29
4.2	Hasil Data Analisis Deskriptif	30
4.2.1	Analisis Data Deskriptif <i>Self Efficacy</i>	31
4.3	Analisis Data Deskriptif <i>Alexithymia</i>	31
4.4	Hasil Uji Instrument	32
4.4.1	Hasil Uji Validitas	32
4.1.2	Hasil Uji Realibilitas	35
4.5	Hasil Uji Deskriptif Statistik	36
4.7	Uji Korelasi	37
4.8	Uji Tambahan	38
4.8.1	Uji Korelasi Antar Dimensi	38
4.8.2	Uji T Test	39
4.8.3	Uji ANOVA	39
4.9	Pembahasan Penelitian	40
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		44
5.1	kesimpulan	44
5.2	Keterbatasan Penelitian	44
5.3	Saran	44
5.3.1	Saran Praktis	45
5.3.2	Saran Teoritis	45

DAFTAR PUSTAKA.....	46
LAMPIRAN.....	48



DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Penelitian Terdahulu.....	16
Tabel 3. 1 Blueprint Self Efficacy	23
Tabel 3. 2 Blueprint Alexithymia.....	24
Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Usia	29
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Semester	30
Tabel 4. 3 Hasil Analisis Data Deskriptif Skala self efficacy	31
Tabel 4. 4 Kategori Skala self efficacy	31
Tabel 4. 5 Hasil Analisis Data Deskriptif Skala alexithymia	31
Tabel 4. 6 Kategori Skala alexithymia.....	32
Tabel 4. 7 Hasil Uji Validitas self efficacy.....	33
Tabel 4. 8 Blue print self efficacy.....	34
Tabel 4. 9 Hasil Uji Validitas alexithymia	34
Tabel 4. 10 Blue print alexithymia	35
Tabel 4. 11 Hasil Uji Reliabilitas Self Efficacy	36
Tabel 4. 12 Hasil Uji Reliabilitas	36
Tabel 4. 13 Uji Deskriptif Statistik.....	36
Tabel 4. 14 Uji Normalitas.....	37
Tabel 4. 15 Uji Korelasi	37
Tabel 4. 16 Uji Korelasi Per Dimensi	38
Tabel 4. 17 Uji T- Test	39
Tabel 4. 18 Uji ANOVA Self Efficacy	40
Tabel 4. 19 Uji ANOVA Alexithymia	40



UNIVERSITAS
MERCU BUANA

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berfikir 21

