



**HUBUNGAN KECENDERUNGAN ALEXITHYMIA DENGAN KECEMBURUAN
DALAM HUBUNGAN BERPACARAN PADA EMERGING ADULT**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Syarat Memperoleh
Derajat Sarjana (S1) Pada Program Studi Psikologi

**UNIVERSITAS
MERCU BUANA**

Oleh:

Putri Ayu Lestari

46119110140

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERCU BUANA
JAKARTA
2023**

LEMBAR PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa semua pernyataan dalam penelitian untuk memenuhi Tugas Akhir ini :

Judul : “Hubungan Kecenderungan Alexithymia dengan Kecemburuan Dalam Hubungan Berpacaran Pada Emerging Adult”

Nama : Putri Ayu Lestari

NIM : 46119110140

Program : Program Studi Psikologi

Tanggal : 17 Juli 2022

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 sejenis di perguruan tinggi lain. Semua informasi, data, dan hasil pengelolahannya digunakan telag dinyatakan secara jelas sumbernya dan dapat diperiksa kebenarannya.

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Jakarta, 17 Juli 2023



Putri Ayu Lestari

HALAMAN PENGESAHAN UNTUK PROGRAM SARJANA

HALAMAN PENGESAHAN

Laporan skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Putri Ayu Lestari

NIM : 46119110140

Program Studi : S1 Psikologi

Judul Laporan Skripsi : Hubungan Kecenderungan Alexithymia dengan Kecemburuan Dalam Hubungan Berpacaran Pada Emerging Adult

Telah berhasil dipertahankan pada sidang di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Strata 1 pada Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

Disahkan Oleh:

Pembimbing : Nurul Adiningtyas, M.Psi., Psikolog

NIDN : 0308098203

Ketua Penguji : Dr. Dearly, M.Psi, Psikolog

NIDN : 0302038003

Penguji : Agustini, M.Psi, Psikolog

NIDN : 0308087008

Jakarta, 03 Agustus 2023

Mengetahui

Dekan

(Laila Meiliyandre Indah Wardani, Ph.D)

Ketua Program Studi

(Karisma Riskianti, M.Psi., Psikolog)

KATA PENGANTAR

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

Dalam Menyusun Tugas Akhir ini penulis merasa amat sangat bersyukur atas bantuan dan dorongan, bimbingan, dan pengarahan dari berbagai pihak yang sudah sangat bersedia untuk membantu penulis dalam menyelesaikan Tugas Akhir penulis dengan baik.

Oleh karena itu pada kesempatan kali ini, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Ir. Andi Adriansyah, M.Eng selaku Rektor Universitas Mercu Buana
2. Ibu Laila Meiliyandre Indah Wardani, Ph.D selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
3. Ibu Yenny, M.Psi., Psikolog selaku Wakil Dekan Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
4. Ibu Karisma Riskianti, M.Psi., Psikolog selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
5. Ibu Prahastia Kurnia Putri, M.Psi., Psikolog selaku Sekretaris 1 Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
6. Bapak Dhani Irmawan, S.Psi., M.Sc selaku Sekretaris 2 Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
7. Terimakasih kepada Ibu Nurul Adiningtyas, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing skripsi yang telah sabar memberikan arahan dan memberikan banyak ilmu baru dalam penulisan skripsi ini sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.
8. Terimakasih kepada Ibu Agustini, M.Psi., Psikolog selaku dosen penguji *seminar proposal* tugas akhir.
9. Teristimewa kepada orang tua yang saya cintai yaitu ayahanda tercinta Munaip Saleh dan ibunda tercinta Sri Suwarni yang telah membiayai selama perkuliahan saya, selalu memberikan dukungan dan mendoakan saya yang tiada hentinya.

10. Teruntuk sahabat saya Ica, Amalia, Rani, Kak Eunique, Kak intan, Syifa, Gina terimakasih sudah mewarnai masa-masa perkuliahan saya, selalu memberikan dukungan pada saya, dan tiada bosan-bosannya selalu mendengarkan keluh kesah saya selama pengerjaan skripsi, sampai jumpa di lain waktu semoga sukses dan sehat selalu.
11. Teruntuk sahabat saya Alya Rossuwandi yang selalu memberikan motivasi dan dukungan pada saya, terimakasih telah sabar dalam mengajarkan selama pengerjaan skripsi sehingga saya ada pada tahap ini.
12. Teruntuk ines terimakasih sudah meluangkan waktu, tenaga dan bantuannya selama pengerjaan skripsi.
13. Terimakasih untuk teman-teman yang selalu memberikan motivasi, memberikan dorongan selama ini.
14. Semua responden yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk mengisi kuesioner saya serta membantu menyebarkannya, sehingga penelitian ini dapat terselesaikan.
15. Serta seluruh pihak yang terlibat yang sudah berbaik hati membantu dalam pengisian dan penyebaran google form. Terimakasih atas waktu yang sudah kalian luangkan, namun penulis tidak dapat menyebutkan satu persatu.
16. Last but not least, I wanna thank me, I wanna thank me for believing in me, I wanna thank me for doing all this hard work, I wanna thank me for having no days off, I wanna thank me for never quitting.



Jakarta, 17 Juli 2023

Putri Ayu Lestari

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademik Universitas Mercu Buana, saya yang bertanda tangan di
bawah ini:

Nama : Putri Ayu Lestari
NIM : 46119110140
Program Studi : Program Studi Psikologi
Judul Laporan Skripsi : HUBUNGAN KECENDERUNGAN ALEXITHYMIA
DENGAN KECEMBURUAN DALAM HUBUNGAN
BERPACARAN PADA EMERGING ADULT

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, dengan ini memberikan izin dan

menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Mercu Buana *Hak Bebas*

Royalti Non-Eksklusif (Non-exclusive Royalty-Free Right) atas karya ilmiah saya yang berjudul di atas
berserta perangkat yang ada (jika diperlukan).

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Universitas Mercu Buana berhak
menyimpan, mengalihmedia/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data
(database), merawat, dan mempublikasikan Laporan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya
sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 17 Juli 2023

Yang Menyatakan,



Putri Ayu Lestari

HUBUNGAN KECENDERUNGAN ALEXITHYMIA DENGAN KECEMBURUAN DALAM HUBUNGAN BERPACARAN PADA EMERGING ADULT

ABSTRAK

Putri Ayu Lestari
46119110140

Nurul Adiningtyas, S.Psi., M.Psi., Psikolog
Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta

Kecenderungan *alexithymia* merupakan seseorang individu yang tidak dapat mengekspresikan perasaan atau emosi sesuai apa yang dirasakannya. Terkadang seseorang yang memiliki kecenderungan *alexithymia* menjadi penyebab adanya kecemburuan dalam hubungan berpacaran. Seringkali timbulnya kecemburuan karena adanya perasaan rasa kasih sayang atau cinta yang sangat mendalam serta tidak ingin kehilangan orang yang dicintai. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kecenderungan *alexithymia* dengan kecemburuan dalam hubungan berpacaran pada *emerging adult*. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Responden penelitian ini sebanyak 243 *emerging adult* di Tangerang yang didapat dengan teknik pengambilan data yaitu *Accidental Sampling*. Hasil analisis dengan metode analisis *Pearson's Correlation Coefficient* menunjukkan bahwa terdapat terdapat hubungan yang positif antara kecenderungan *alexithymia* dengan kecemburuan dalam hubungan berpacaran di Tangerang yang dibuktikan pada hasil nilai koefisien korelasi sebesar 0,482 dengan alat bantu program *SPSS 26.0 for windows* yang artinya semakin tinggi *alexithymia* yang dimiliki *Emerging Adult* maka akan semakin tinggi kecemburuan dalam hubungan berpacaran. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi *Emerging Adult* mengenai pentingnya dapat mengelola emosi, mengenali dan memahami diri sendiri maupun orang lain dan menjadikan pribadi yang lebih terbuka agar mental tetap terjaga sehat.

Kata Kunci : *Alexithymia*, Kecemburuan Dalam Hubungan Berpacaran, *Emerging Adult*

RELATIONSHIP BETWEEN ALEXITHYMIA TENDENCIES AND JEALOUSY IN DATING RELATIONSHIPS IN EMERGING ADULT

ABSTRACT

Putri Ayu Lestari

46119110140

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

Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta

The tendency for alexithymia is an individual who cannot express feelings or emotions according to what he feels. Sometimes someone who has alexithymic tendencies is the cause of jealousy in a dating relationship. Often jealousy arises because of feelings of affection or love that are very deep and do not want to lose loved ones. This study aims to determine the relationship between alexithymia tendencies and jealousy in dating relationships among emerging adults. This research uses quantitative methods. Respondents to this study as much 243 emerging adults in Tangerang who were obtained using the data collection technique, namely Accidental Sampling. The results of the analysis using the Pearson's Correlation Coefficient analysis method show that there is a positive relationship between the tendency of alexithymia and jealousy in dating relationships in Tangerang as evidenced by the results of the correlation coefficient value of 0.482 with the SPSS 26.0 for windows program, which means that the higher the alexithymia that an Emerging Adult has, the higher the jealousy in dating relationships. This research is expected to be a reference for Emerging Adults regarding the importance of being able to manage emotions, recognize and understand oneself and others and make individuals more open so that mental health is maintained.

Keywords: Alexithymia, Jealousy in dating relationships, Emerging Adult

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERNYATAAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Rumusan Masalah	10
1.3. Tujuan Penelitian	10
1.4. Manfaat Penelitian	10
1.4.1. Manfaat Teoritis	10
1.4.2. Manfaat Praktis	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	12
2.1. Kecemburuan	12
2.1.1. Definisi Kecemburuan.....	12
2.1.2. Faktor Penyebab Kecemburuan.....	13
2.1.3. Aspek-Apek Kecemburuan	14
2.1.4. Jenis-Jenis Kecemburuan	15
2.2. Alexithymia.....	15
2.2.1. Definisi Alexithymia	15
2.2.2. Faktor-Faktor Alexithymia.....	16
2.2.3. Aspek-Aspek Alexithymia	17
2.3. Emerging Adult	18
2.3.1. Definisi Emerging Adult	18
2.3.2. Ciri-ciri Emerging Adult	19

2.4.	Penelitian Terdahulu	21
2.5.	Kerangka Berpikir	23
2.6.	Hipotesis Penelitian.....	25
BAB III	METODE PENELITIAN	26
3.1.	Jenis Penelitian.....	26
3.2.	Subjek Penelitian.....	26
3.2.1.	Populasi dan sampel.....	26
3.2.2.	Metode Pengumpulan Data.....	27
3.3.	Definisi Operasional.....	27
3.3.1.	Alexithymia.....	27
3.3.2.	Kecemburuan.....	27
3.4.	Instrumen Penelitian.....	28
3.4.1.	Alexithymia.....	28
3.4.2.	Kecemburuan	28
3.5.	Uji Validitas	29
3.6.	Uji Reliabilitas.....	30
3.7.	Teknik Analisa Data.....	30
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	32
4.1.	Gambaran Umum Subjek.....	32
1.4.1.	Gambaran Umum Subjek Berdasarkan Usia Subjek.....	32
1.4.1.	Gambaran Umum Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin.....	33
1.4.2.	Gambaran Umum Subjek Berdasarkan Domisili.....	33
1.4.3.	Gambaran Umum Subjek Berdasarkan Jenis Pekerjaan	33
1.4.4.	Gambaran Umum Subjek Berdasarkan Lama Berpacaran	34
4.2.	Uji Validitas	34
4.2.1.	Validitas Alexithymia (TAS-20).....	35
4.2.2.	Validitas Kecemburuan Berpacaran.....	35
4.3.	Uji Reliabilitas.....	37
4.3.1.	Reliabilitas (X) Skala Alexithymia (TAS-20)	37
1.4.3.	Reliabilitas (Y) Skala Kecemburuan Berpacaran (Multidimensional Jealousy)	37
4.4.	Analisis Statistik Deskriptif	37
4.4.1.	Deskripsi Alexithymia	37

4.4.2. Deskripsi Kecemburuan Berpacaran.....	39
4.5. Uji Asumsi.....	40
4.5.1. Uji Normalitas.....	40
4.5.2. Uji Linearitas.....	40
4.6. Uji Hipotesis.....	41
4.6.1. Uji Korelasi	41
4.6.2. Uji Korelasi Antar Dimensi	42
4.7. Uji Tambahan.....	42
4.7.1. Uji Beda	42
4.8. Pembahasan.....	43
BAB V PENUTUP	48
5.1. Kesimpulan.....	48
5.2. Keterbatasan Penelitian	48
5.3. Saran.....	48
5.3.1 Saran Teoritis.....	49
5.3.2 Saran Praktis.....	49
DAFTAR PUSTAKA.....	50
LAMPIRAN	53



DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Hasil Perhitungan G*Power.....	26
Tabel 3. 2 <i>Blue Print Skala Alexithymia</i>	28
Tabel 3. 3 <i>Blue Print Skala Kecemburuan</i>	29
Tabel 4. 1 Frekuensi Usia	32
Tabel 4. 2 Frekuensi Jenis Kelamin.....	33
Tabel 4. 3 Frekuensi Domisili.....	33
Tabel 4. 4 Frekuensi Jenis Pekerjaan	34
Tabel 4. 5 Frekuensi Lama Berpacaran	34
Tabel 4. 6 Hasil Uji Validitas Item	35
Tabel 4. 7 Hasil Uji Validitas Item	36
Tabel 4. 8 Reliabilitas Toronto Alexithymia Scale-20	37
Tabel 4. 9 Uji Reliabilitas Multidimensional Jealousy.....	37
Tabel 4. 10 Deskripsi Skor <i>Alexithymia</i> (TAS-20).....	37
Tabel 4. 11 Kategorisasi Hipotetik & Empirik Skor <i>Alexithymia</i> (TAS-20).....	38
Tabel 4. 12 Deskripsi Skor Kecemburuan Berpacaran.....	39
Tabel 4. 13 Kategorisasi Hipotetik & Empirik Skor Multidimensional Jealousy	39
Tabel 4. 14 Hasil Uji Normalitas (Kolmogorov Smirnov).....	40
Tabel 4. 15 Hasil Uji Linearitas.....	40
Tabel 4. 16 Hasil Uji Korelasi	41
Tabel 4. 17 Hasil Uji Korelasi antar dimensi.....	42
Tabel 4. 18 Hasil Uji Beda.....	42

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Daftar Pertanyaan	53
Lampiran 2 Tabulasi Data Penelitian.....	58

