



**PENGARUH *EMOTION REGULATION* DAN *ALEXITHYMIA*
TERHADAP *INTERNET ADDICTION* PADA MAHASISWA YANG
BERKULIAH DI JAKARTA SELATAN**

LAPORAN SKRIPSI

NUR INKA LIDYA AZ-ZAHRA

46120010116

**UNIVERSITAS
MERCU BUANA**

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MERCU BUANA

JAKARTA

2024



**PENGARUH *EMOTION REGULATION* DAN *ALEXITHYMIA*
TERHADAP *INTERNET ADDICTION* PADA MAHASISWA YANG
BERKULIAH DI JAKARTA SELATAN**

LAPORAN SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana

**UNIVERSITAS
NUR INKA LIDYA AZ-ZAHRA
46120010116
MERCU BUANA**

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

2024

i

HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nur Inka Lidya Az-Zahra
NIM : 46120010116
Program Studi : Psikologi
Judul Laporan Skripsi : Pengaruh *Emotion Regulation* dan *Alexithymia* terhadap *Internet Addiction* pada Mahasiswa yang Berkuliah di Jakarta Selatan

Menyatakan bahwa Laporan Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan bukan plagiat, serta semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar. Apabila ternyata ditemukan di dalam Laporan Skripsi saya terdapat unsur plagiat, maka saya siap mendapatkan sanksi akademis yang berlaku di Universitas Mercu Buana.



Jakarta, 19 Januari 2024



Nur Inka Lidya Az-Zahra

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

HALAMAN PENGESAHAN

Laporan Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Nur Inka Lidya Az-Zahra
NIM : 46120010116
Program Studi : Psikologi
Judul Laporan Skripsi : Pengaruh Emotion Regulation dan Alexithymia terhadap Internet Addiction pada Mahasiswa yang Berkuliah di Jakarta Selatan

Telah berhasil dipertahankan pada sidang di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Strata I 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 1 : Hifizah Nur, S.Psi., M.Ed.
NIDN : 0322047809

()

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Jakarta, 2 Februari 2024

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi



Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D.

Ketua Program Studi Psikologi



Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog

KATA PENGANTAR

Puji syukur kita panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat dan rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan Laporan Skripsi ini. Penulisan Laporan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Psikologi pada Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana. Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi, sangatlah sulit bagi penulis untuk menyelesaikan Laporan Skripsi ini. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Ir. Andi Adriansyah, M.Eng selaku Rektor Universitas Mercu Buana
2. Ibu Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana
3. Ibu Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana
4. Ibu Nurul Adiningtyas, M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan penulis dalam penyusunan skripsi
5. Ibu Dr. Dearly, M.Psi., Psikolog dan Ibu Hifizah Nur, S.Psi., M.Ed selaku Ketua Sidang dan Penguji dalam sidang skripsi penulis
6. Ibu Dr. Istiqomah, M.Si selaku Dosen Mata Kuliah Tugas Akhir yang turut mengiringi perjalanan penulis dalam penyusunan skripsi
7. Bapak Dana Riksa Buana, Ph.D selaku Pembina Kemahasiswaan dan Ibu Dina Syakina, M.Si selaku Koordinator Laboratorium Psikometri yang telah memberikan bantuan dan arahan kepada penulis dalam penyusunan skripsi
8. Bapak Muhamad Mulyadi dan Ibu Nur Awallia selaku orang tua penulis yang tiada henti mendukung, menghibur, mendoakan, dan menjadi tempat cerita penulis selama penyusunan skripsi
9. Saudara/i Rizanita Zulfa, Nabiilah Fadhiilah, Ananda Naely, Indah Kurnia, dan Igantana selaku rekan seperjuangan yang kebersamai penulis dalam suka dan duka selama masa penyusunan skripsi

10. Kak Azmi dan Kak Verry selaku kakak tingkat penulis serta Saudara Iqbal selaku Asisten Laboratorium Psikometri yang senantiasa berbagi pengalaman, cerita, dan bantuan serta dukungan kepada penulis
11. Saudara/i responden yang telah meluangkan waktu dan tenaga untuk turut mengisi kuesioner dan menyebarkannya sehingga penelitian ini dapat terselesaikan
12. Seluruh pihak yang tidak disebutkan yang telah memberikan bantuan, dukungan, dan doa kepada penulis selama masa-masa penyusunan skripsi
13. Nur Inka Lidya Az-Zahra, diri saya sendiri yang telah melakukan dan menyelesaikan penelitian skripsi dengan sangat hebat dan kuat serta memberikan yang terbaik hingga bertahan sampai saat ini. Semoga kebahagiaan dan kesuksesan terus mengiringi setiap langkah penulis dalam melewati tiap fase kehidupan.

Akhir kata, saya berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas dan memberkahi kebaikan semua pihak yang terlibat dalam memberikan bantuan. Semoga Laporan Skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu di bidang Psikologi.

Jakarta, 19 Januari 2024

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Nur Inka Lidya Az-Zahra

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Nur Inka Lidya Az-Zahra
NIM : 46120010116
Program Studi : Psikologi
Judul Laporan Skripsi : Pengaruh *Emotion Regulation* dan *Alexithymia* terhadap *Internet Addiction* pada Mahasiswa yang Berkuliah di Jakarta Selatan

Demı 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 beserta 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.

UNIVERSITAS Jakarta, 19 Januari 2024
MERCU BUANA Yang menyatakan,



Nur Inka Lidya Az-Zahra

ABSTRAK

Nama : Nur Inka Lidya Az-Zahra
NIM : 46120010116
Program Studi : Psikologi
Judul Laporan Skripsi : Pengaruh *Emotion Regulation* dan *Alexithymia* terhadap *Internet Addiction* pada Mahasiswa yang Berkuliah di Jakarta Selatan
Pembimbing : Nurul Adiningtyas, M.Psi., Psikolog

Internet telah menjadi kebutuhan yang tak terpisahkan dari kehidupan saat ini. Kehadirannya yang menawarkan berbagai kemudahan, di lain sisi dapat menggiring pada kehilangan kontrol atasnya yang selanjutnya melalui hal tersebut dapat membentuk suatu adiksi yang disebut *Internet Addiction*. Mahasiswa menjadi golongan yang lebih rentan dalam mengalami *internet addiction* mengingat begitu banyaknya kebutuhan mahasiswa yang ditunjang oleh internet. Salah satu faktor dibalik adanya fenomena yang masih tergolong baru tersebut adalah emosi, di mana kaitannya dalam penelitian ini dengan penggunaan strategi regulasi emosi, apakah adaptif (*reappraisal*) atau maladaptif (*suppression*), dan juga ketidakmampuan untuk menjelaskan secara verbal emosi yang dirasakan (*alexithymia*). Maka dari itu, penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh *emotion regulation* dan *alexithymia* terhadap *internet addiction*. Melalui teknik *accidental sampling*, 204 subjek berpartisipasi dalam penelitian kuantitatif korelasional ini. Hasil menunjukkan bahwa *alexithymia* memengaruhi *internet addiction* sebesar 27% di mana berdasarkan uji korelasi *emotion regulation* strategi *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression* tidak berkorelasi dengan *internet addiction* karena signifikansi sebesar 0.178 dan 0.260 ($p > 0.05$) serta berdasarkan uji regresi *alexithymia* merupakan prediktor yang baik untuk *internet addiction* karena signifikansi sebesar 0.000 ($p < 0.05$). Uji mediator dilakukan sebagai uji tambahan yang menghasilkan *emotion regulation* strategi *expressive suppression* berkorelasi dengan *internet addiction* melalui *alexithymia*, di mana *alexithymia* berperan sebagai mediator penuh karena signifikansi pada *direct effect* sebesar 0.183 ($p > 0.05$), sedangkan signifikansi pada *indirect effect* sebesar $< .001$ ($p < 0.05$).

Kata Kunci: *Emotion Regulation* Strategi *Cognitive Reappraisal*, *Emotion Regulation* Strategi *Expressive Suppression*, *Alexithymia*, *Internet Addiction*, Mahasiswa

ABSTRACT

Name : Nur Inka Lidya Az-Zahra
NIM : 46120010116
Study Program : Psychology
Title Sarjana's Thesis : The Influence of Emotion Regulation and Alexithymia on Internet Addiction in Students Studying in South Jakarta
Counsellor : Nurul Adiningtyas, M.Psi., Psikolog

The internet has become an inseparable necessity in today's life. Its presence, which offers various conveniences, on the other hand, can cause a loss of control over it, which in turn can form an addiction called Internet Addiction. Students are a group that is more vulnerable to experiencing internet addiction considering that so many students' needs are supported by the internet. One of the factors behind this relatively new phenomenon is emotion, which is related in this research to the use of emotional regulation strategies, whether adaptive (reappraisal) or maladaptive (suppression), and also the inability to verbally explain the emotions felt (alexithymia). Therefore, this study aims to examine the influence of emotional regulation and alexithymia on internet addiction. Through the Accidental Sampling technique, 204 subjects participated in this correlational quantitative research. The results show that alexithymia influences internet addiction by 27%, where based on the correlation test of emotional regulation, cognitive strategies, reappraisal and expressive suppression, it is not correlated by internet addiction because the significance is 0.178 and 0.260 ($p > 0.05$) and based on the regression test, alexithymia is a good predictor of internet addiction because the significance is 0.000 ($p < 0.05$). The mediator test was carried out as an additional test which resulted in an expressive suppression emotion regulation strategy that was frozen with internet addiction through alexithymia, where alexithymia acted as a full mediator because the significance of the direct effect was 0.183 ($p > 0.05$), while the significance of the direct effect was $<.001$ ($p < 0.05$).

Keywords: Emotion Regulation Cognitive Reappraisal Strategy, Emotion Regulation Expressive Suppression Strategy, Alexithymia, Internet Addiction, Students

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI.....	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 GAMBAR.....	xiv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Rumusan Masalah	7
1.3. Tujuan Penelitian.....	7
1.4. Manfaat Penelitian.....	8
1.4.1. Manfaat Teoritis	8
1.4.2. Manfaat Praktis	8
BAB II	9
KAJIAN TEORITIS	9
2.1. Internet Addiction.....	9
2.1.1. Definisi <i>Internet Addiction</i>	9
2.1.2. Penyebab <i>Internet Addiction</i>	10
2.1.3. Gejala <i>Internet Addiction</i>	11
2.1.4. Aspek <i>Internet Addiction</i>	12
2.2. Emotion Regulation.....	13
2.2.1. Definisi <i>Emotion Regulation</i>	13
2.2.2. Strategi <i>Emotion Regulation</i>	14
2.2.3. Dampak <i>Emotion Regulation</i>	15
2.3. Alexithymia.....	15

2.3.1.	Definisi <i>Alexithymia</i>	15
2.3.2.	Jenis <i>Alexithymia</i>	16
2.3.3.	Aspek <i>Alexithymia</i>	17
2.3.4.	Dampak <i>Alexithymia</i>	18
2.4.	Penelitian Terdahulu.....	19
2.5.	Kerangka Berpikir	22
2.6.	Hipotesis Penelitian.....	24
BAB III		25
METODOLOGI PENELITIAN		25
3.1.	Jenis Penelitian.....	25
3.2.	Subjek Penelitian.....	25
3.2.1.	Populasi dan Sampel	25
3.2.2.	Metode Pengumpulan Data.....	25
3.3.	Definisi Operasional.....	26
3.3.1.	Emotion Regulation	26
3.3.2.	<i>Alexithymia</i>	26
3.3.3.	Internet Addiction	27
3.4.	Instrumen Penelitian.....	27
3.4.1.	Skala <i>Emotion Regulation</i>	27
3.4.2.	Skala <i>Alexithymia</i>	28
3.4.3.	Skala <i>Internet Addiction</i>	29
3.5.	Uji Validitas.....	30
3.5.1.	Validitas Skala <i>Emotion Regulation</i> (ERQ).....	30
3.5.2.	Validitas Skala <i>Alexithymia</i> (TAS-20)	31
3.5.3.	Validitas Skala <i>Internet Addiction</i> (IAT).....	32
3.6.	Uji Reliabilitas.....	33
3.6.1.	Reliabilitas Skala <i>Emotion Regulation</i> (ERQ).....	33
3.6.2.	Reliabilitas Skala <i>Alexithymia</i> (TAS-20)	33
3.6.3.	Reliabilitas Skala <i>Internet Addiction</i> (IAT)	34
3.7.	Teknik Analisis Data	34
BAB IV		36
PEMBAHASAN		36
4.1.	Gambaran Umum Subjek.....	36
4.1.1.	Gambaran Umum Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin.....	36

4.1.2.	Gambaran Umum Subjek Berdasarkan Usia	36
4.1.3.	Gambaran Umum Subjek Berdasarkan Asal Universitas	37
4.1.4.	Gambaran Umum Subjek Berdasarkan Semester	37
4.2.	Analisis Deskriptif dan Kategorisasi.....	38
4.2.1.	Deskripsi <i>Emotion Regulation</i> (ERQ)	38
4.2.2.	Deskripsi <i>Alexithymia</i> (TAS-20).....	41
4.2.3.	Deskripsi Internet Addiction (IAT)	42
4.3.	Uji Asumsi.....	44
4.3.1.	Uji Normalitas.....	44
4.3.2.	Uji Homogenitas	44
4.3.3.	Uji Linearitas	45
4.3.4.	Uji Multikolinearitas	46
4.3.5.	Uji Homoskedastisitas	46
4.4.	Uji Hipotesis.....	47
4.4.1.	Uji Korelasi.....	47
4.4.2.	Uji Korelasi Antar Dimensi	48
4.4.3.	Uji Regresi Linear Berganda.....	51
4.5.	Uji Tambahan	53
4.5.1.	Uji Mediator.....	53
4.6.	Pembahasan.....	54
BAB V	58
KESIMPULAN DAN SARAN	58
5.1.	Kesimpulan.....	58
5.2.	Saran.....	58
5.2.1.	Saran Teoritis	58
5.2.2.	Saran Praktis	58
DAFTAR PUSTAKA	60
LAMPIRAN	66

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Penelitian Terdahulu	19
Tabel 3. 1 Hasil Perhitungan Minimal Sample G*Power.....	25
Tabel 3. 2 Blueprint Emotion Regulation Questionnaire (ERQ).....	27
Tabel 3. 3 <i>Blueprint Toronto Alexithymia Scale (TAS)-20</i>	28
Tabel 3. 4 <i>Blueprint Internet Addiction Test (IAT)</i>	29
Tabel 3. 5 Model Fit (<i>Cognitive Reappraisal</i>)	30
Tabel 3. 6 Item Valid (<i>Cognitive Reappraisal</i>)	30
Tabel 3. 7 Model Fit (<i>Expressive Suppression</i>)	31
Tabel 3. 8 Item Valid (<i>Expressive Suppression</i>)	31
Tabel 3. 9 Model Fit TAS-20.....	31
Tabel 3. 10 Item Valid TAS-20	32
Tabel 3. 11 Model Fit IAT	32
Tabel 3. 12 Item Valid IAT	32
Tabel 3. 13 Reliabilitas TAS-20	33
Tabel 3. 14 Reliabilitas TAS-20	34
Tabel 4. 1 Frekuensi Jenis Kelamin.....	36
Tabel 4. 2 Frekuensi Usia.....	36
Tabel 4. 3 Frekuensi Asal Universitas	37
Tabel 4. 4 Frekuensi Semester.....	37
Tabel 4. 5 Deskripsi Skor Emotion Regulation Strategi Cognitive Reappraisal.....	38
Tabel 4. 6 Kategorisasi Hipotetik dan Empirik Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) Strategi Cognitive Reappraisal.....	39
Tabel 4. 7 Deskripsi Skor Emotion Regulation Strategi Expressive Suppression.....	40
Tabel 4. 8 Kategorisasi Hipotetik dan Empirik Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) Strategi Expressive Suppression	40
Tabel 4. 9 Deskripsi Skor Alexithymia	41
Tabel 4. 10 Kategorisasi Hipotetik dan Empirik <i>Toronto Alexithymia Scale (TAS-20)</i> ...	42
Tabel 4. 11 Deskripsi Skor Internet Addiction	42
Tabel 4. 12 Kategorisasi Hipotetik dan Empirik Internet Addiction Test (IAT).....	43
Tabel 4. 13 Hasil Uji Normalitas Kolmogorov Smirnov	44

Tabel 4. 14 Hasil Uji Homogenitas	45
Tabel 4. 15 Hasil Uji Linearitas	45
Tabel 4. 16 Hasil Uji Multikolinearitas	46
Tabel 4. 17 Hasil Uji Korelasi Pearson Product-Moment	48
Tabel 4. 18 Hasil Uji Korelasi Antar Dimensi.....	49
Tabel 4. 19 <i>Model Summary</i>	51
Tabel 4. 20 ANOVA	51
Tabel 4. 21 Coefficients	52
Tabel 4. 22 Direct effects.....	53
Tabel 4. 23 Indirect effects.....	53
Tabel 4. 24 <i>Total effects</i>	54



UNIVERSITAS
MERCU BUANA

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Hasil Uji Homoskedastisitas	47
---	----

