



**HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN *ALEXITHYMIA*
PADA REMAJA AKHIR PENYINTAS KEKERASAN DALAM
BERPACARAN**



Annisa Thenalis Maulidya
46120010124

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

2024



**HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN *ALEXITHYMIA*
PADA REMAJA AKHIR PENYINTAS KEKERASAN DALAM
BERPACARAN**

SKRIPSI

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

Annisa Thenalis Maulidya

46120010124

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MERCU BUANA

JAKARTA

2024

HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI

Nama : Annisa Thenalis Maulidya

NIM : 46120010124

Program Studi : Program Studi Psikologi

Judul : “Hubungan Regulasi Emosi dengan *Alexithymia* Pada Remaja Akhir Penyintas Kekerasan Dalam Berpacaran”

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



Jakarta, 09 September 2024

UNIVERSITA
MERCU BUANA



(Annisa Thenalis Maulidya)

HALAMAN PENGESAHAN

Laporan Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Annisa Thenalis Maulidya

NIM : 46120010124

Program Studi : Psikologi

Judul Laporan Skripsi : Hubungan Regulasi Emosi dengan Alexithymia Pada Remaja Akhir Penyintas

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 : Dana Riksa Buana, Ph.D
NIDN : 0322128802

()

Penguji 1 : Melani Aprianti, M.Psi., Psikolog
NIDN : 0322048105

()

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Jakarta, 29 August 2024

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi



Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D

Ketua Program Studi Psikologi



Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog

KATA PENGANTAR

Puji Syukur dipanjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya pada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi penulis yang berjudul “Hubungan Regulasi Emosi dengan *Alexithymia* Pada Penyintas Kekerasan dalam Berpacaran”. Skripsi ini adalah salah satu syarat yang harus dipenuhi oleh mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta untuk memperoleh gelar Sarjana (S.Psi). Skripsi ini dapat selesai dengan adanya kerja sama, bantuan, dan saran dari berbagai pihak. Berkaitan dengan hal tersebut, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Ir. Andi Adriansyah, M.Eng. selaku Rektor Universitas Mercu Buana Jakarta.
2. Laila Meiliyandrie Indah W, Ph.D. selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta.
3. Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta.
4. Nurul Adiningtyas, M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing yang senantiasa memberikan arahan, saran, dan masukan kepada penulis untuk penelitian ini menjadi lebih baik.
5. Dana Riksa Buana, Ph.D dan Melani Aprianti, M.Psi., Psikolog selaku Dosen Penguji Tugas Akhir atas koreksi dan arahan serta masukannya.
6. Seluruh dosen Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana yang telah memberikan ilmu pengetahuannya kepada penulis selama masa perkuliahan.
7. Kedua orang tua tercinta. Bapak Agung Hendra Santo dan Ibu Sri Haryani terima kasih selalu sudah mendoakan, mendukung, membimbing, menemani, berjuang tanpa lelah, memberikan semangat, dan memberikan motivasi untuk penulis. Terima kasih selalu ada untuk penulis.
8. Berterima kasih kepada lagu-lagu SEVENTEEN, DAY6, Juicy Lucy, Maliq & D’Essentials dan Bernadya, yang sudah menghibur penulis di kala penat, jenuh, dan sedih.

9. Ameera Qisti Putri, Nurul Aini Tsalatsa, dan Nur Rahma terima kasih sudah menemani penulis di masa perkuliahan, terima kasih sudah menjadi tempat curhat dan memberikan semangat kepada penulis.
10. Teman seperjuangan, Audri, Nadya, Igantana, Nazwa Alia, Ami, Shely, Fitria Suli, Salsabilah, Mutmainah, Mayshita bersama-sama selama mengerjakan skripsi ini. Terima kasih sudah saling sharing dan berjuang.
11. Sahabat sejak SMA penulis, Mega Trimulia dan Ayuning Puspa Kinasih terima kasih sudah memberikan tawa dan canda serta saran dan masukan ketika penulis mengerjakan skripsi.
12. Yang terpenting, terima kasih kepada diri sendiri yang sudah bisa kuat, tegar, sabar, dan bertahan sampai di titik ini. Terima kasih sudah mencoba berani dalam menghadapi segala tantangan dan hal-hal baru selama perkuliahan. Tetap semangat dan berusaha untuk memperjuangkan cita-cita yang diinginkan.
13. Semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu-persatu, terima kasih sudah membantu penulis. Semoga kebaikan kalian dibalas oleh Tuhan Yang Maha Esa.

Penelitian ini disadari oleh penulis masih jauh dari kata sempurna, masih banyak keterbatasan yang dimiliki. Oleh karena itu, penulis berharap atas saran dan kritikan yang membangun. Penulis berharap penelitian ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan banyak orang.

Jakarta, 26 Agustus 2024

Annisa Thenalis Maulidya

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Annisa Thenalis Maulidya

NIM : 46120010124

Program Studi : Program Studi Psikologi

Judul Skripsi : Hubungan Regulasi Emosi dengan *Alexithymia* Pada Remaja Akhir
Penyintas Kekerasan Dalam Berpacaran

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 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 Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 9 September 2024

Yang Menyatakan,



(Annisa Thenalis Maulidya)

ABSTRAK

Nama : Annisa Thenalis Maulidya
NIM : 461200101024
Program Studi : Psikologi
Judul Laporan Skripsi : Hubungan Regulasi Emosi dengan *Alexithymia* Pada Remaja Akhir Penyintas Kekerasan dalam Berpacaran
Pembimbing : Nurul Adiningtyas, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Alexithymia umumnya terjadi pada remaja. Defisit kognitif cenderung terjadi pada remaja berusia 12 - 23 tahun ketika mereka berusaha untuk mengidentifikasi, memahami, dan mengungkapkan emosi, tidak jarang beberapa remaja juga mengalami kekerasan dalam berpacaran di Amerika sendiri, lebih dari 51,8% dari 5.647 remaja berusia 13-18 tahun mengalami kekerasan dalam pacaran. Cara individu dalam menyikapi serta meregulasi emosinya pada tindak kekerasan tersebut, maka dari itu penelitian ini berfokus pada menguji hubungan antara *alexithymia* dengan regulasi emosi pada remaja akhir penyintas kekerasan dalam berpacaran. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan teknik korelasi *Spearman Correlation*. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *accidental sampling* dan memperoleh sampel sebanyak 260. Pengukuran *alexithymia* menggunakan *Toronto Alexithymia Scale* dari (Taylor, Parker & Bagby, 1994). Regulasi Emosi menggunakan *Emotion Regulation Questionnaire* oleh (Gross & John, 2003). Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif antara alexithymia dengan regulasi emosi, yang artinya semakin tinggi tingkat alexithymia maka akan semakin tinggi juga tingkat regulasi emosi begitu juga dengan sebaliknya.

Kata Kunci: *Alexithymia*, Regulasi Emosi, Remaja Akhir, Penyintas Kekerasan dalam Berpacaran

ABSTRACT

Nama : Annisa Thenalis Maulidya
NIM : 46120010124
Study Program : *Psychology*
Title Dissertation Report : ***The Relationship between Emotion Regulation and Alexithymia in Late Adolescent Survivors of Dating Violence***
Counsellor : Nurul Adiningtyas, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Alexithymia is commonly observed in adolescents. Cognitive deficits often occur in individuals aged 12 to 23 years as they try to identify, understand, and express their emotions. Additionally, some adolescents experience dating violence; in America, for example, more than 51.8% of 5,647 adolescents aged 13-18 years have encountered dating violence. The way individuals cope with and regulate their emotions in response to such violence is crucial. Therefore, this study focuses on examining the relationship between alexithymia and emotion regulation among late adolescents in DKI Jakarta. The research method used is quantitative with Spearman Correlation technique. Sampling was carried out using accidental sampling, resulting in a sample size of 260. Alexithymia was measured using the Toronto Alexithymia Scale (Taylor, Parker & Bagby, 1994), and emotion regulation was assessed using the Emotion Regulation Questionnaire (Gross & John, 2003). The results indicate a positive relationship between alexithymia and emotion regulation, meaning that higher levels of alexithymia are associated with higher levels of emotion regulation, and vice versa.

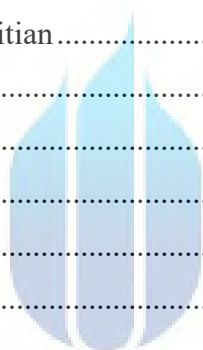
Keywords: *Alexithymia, Emotion Regulation, Late Adolescence, Survivors of Dating Violence*

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	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Rumusan Masalah	8
1.3. Tujuan Penelitian.....	8
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. <i>Alexithymia</i>	9
2.1.1. Definisi <i>Alexithymia</i>	9
2.1.2. Jenis <i>Alexithymia</i>	10
2.1.3. Aspek <i>Alexithymia</i>	10
2.1.4. Faktor-Faktor Penyebab <i>Alexithymia</i>	12
2.2. Regulasi Emosi	12
2.2.1. Definisi Regulasi Emosi.....	12
2.2.2. Dimensi Regulasi Emosi.....	13
2.2.3. Faktor Regulasi Emosi	14
2.3. Penelitian Terdahulu.....	15

2.4.	Kerangka Berpikir.....	22
2.5.	Hipotesis Penelitian.....	25
BAB III		26
METODOLOGI 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.	<i>Alexithymia</i>	27
3.3.2.	Regulasi Emosi	28
3.4.	Instrumen Penelitian.....	28
3.4.1.	Alat Ukur <i>Alexithymia</i>	28
3.4.2.	Alat Ukur Regulasi Emosi	30
3.5.	Uji Validitas.....	31
3.5.1.	Validitas Skala <i>Alexithymia</i> (TAS-20)	31
3.5.2.	Validitas Skala Regulasi Emosi (ERQ).....	32
3.6.	Uji Reliabilitas	34
3.6.1.	Reliabilitas Skala <i>Alexithymia</i> (TAS-20)	34
3.6.2.	Reliabilitas Skala Regulasi Emosi <i>Questionnaire</i> (ERQ)	34
3.7.	Teknik Analisa Data.....	35
BAB IV		37
PEMBAHASAN		37
4.1.	Gambaran Responden	37
4.1.1.	Gambaran Umum Berdasarkan Jenis Kelamin	37
4.1.2.	Gambaran Umum Berdasarkan Usia.....	37
4.1.3.	Gambaran Umum Berdasarkan Domisili.....	38
4.1.4.	Gambaran Umum Berdasarkan Jenis Kekerasan Yang Dialami	38
4.1.5.	Gambaran Umum Berdasarkan Hubungan Dengan Pelaku.....	39
4.2.	Analisa Deskriptif dan Kategorisasi	39
4.2.1.	Deskripsi <i>Alexithymia</i> (TAS-20).....	39
4.2.2.	Deskripsi Regulasi Emosi (ERQ).....	41
4.3.	Uji Asumsi Klasik	46
4.3.1.	Uji Normalitas.....	46

4.3.2. Uji Homogenitas	46
4.3.3. Uji Linearitas.....	47
4.3.4. Uji Homoskedastisitas.....	47
4.4. Uji Hipotesis	48
4.4.1. Uji Korelasi	48
4.4.2. Analisa Korelasi Antar Dimensi	49
4.5. Uji Tambahan	52
4.5.1. Uji Beda <i>T-Test</i>	52
4.6. Pembahasan.....	53
BAB V.....	58
KESIMPULAN.....	58
5.1. Kesimpulan	58
5.2. Keterbatasan Penelitian.....	58
5.3. Saran.....	58
5.3.1. Saran Teoritits	58
5.3.2. Saran Praktis	59
DAFTAR PUSTAKA	60
LAMPIRAN.....	67



UNIVERSITAS
MERCU BUANA

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Penelitian Terdahulu	15
Tabel 3. 1 <i>Blue Print Toronto Alexithymia Scale (TAS)-20</i>	29
Tabel 3. 2 <i>Blue Print Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)</i>	30
Tabel 3. 3 Model Fit TAS-20.....	31
Tabel 3. 4 Item Valid Fit TAS-20	31
Tabel 3. 5 Model Fit (Cognitive Reappraisal).....	33
Tabel 3. 6 Item Valid Fit (Cognitive Reappraisal)	33
Tabel 3. 7 Model Fit (Expressive Suppression)	33
Tabel 3. 8 Item Valid Fit (Expressive Suppression).....	34
Tabel 3. 9 Reliabilitas TAS-20	34
Tabel 3. 10 Reliabilitas Cognitive Reappraisal	35
Tabel 3. 11 Reliabilitas Expressive Suppression.....	35
Tabel 4. 1 Gambaran Umum Berdasarkan Jenis Kelamin	37
Tabel 4. 2 Gambaran Umum Berdasarkan Usia.....	37
Tabel 4. 3 Gambaran Umum Berdasarkan Domisili	38
Tabel 4. 4 Gambaran Umum Berdasarkan Jenis Kekerasan Yang Dialami	38
Tabel 4. 5 Gambaran Umum Berdasarkan Hubungan Dengan Pelaku	39
Tabel 4. 6 Deskripsi Skor Alexithymia	39
Tabel 4. 7 Kategorisasi Hipotetik dan Empirik Toronto Alexithymia Scale (TAS-20)	40
Tabel 4. 8 Deskripsi Skor Emotion Regulation Strategi Cognitive Reappraisal... 41	
Tabel 4. 9 Kategorisasi Hipotetik dan Empirik Emotion Regulation Strategi Cognitive Reappraisal.....	42
Tabel 4. 10 Deskripsi Skor Emotion Regulation Strategi Expressive Suppression	43
Tabel 4. 11 Kategorisasi Hipotetik dan Empirik Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) Strategi Expressive Suppression	44
Tabel 4. 12 Hasil Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov	46
Tabel 4. 13 Hasil Uji Homogenitas Variabel.....	47
Tabel 4. 14 Hasil Uji Linearitas	47
Tabel 4. 15 Hasil Uji Homoskedastisitas	47
Tabel 4. 16 Hasil Uji Korelasi	48
Tabel 4. 17 Uji Korelasi Antar Dimensi Alexithymia dengan Regulasi Emosi	49
Tabel 4. 18 Uji Beda dengan Jenis Kelamin	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir	25
Gambar 3. 1 Hasil Perhitungan G-Power.....	26



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kuesioner.....	67
Lampiran 2 Blue Print Alat Ukur.....	70
Lampiran 3. Hasil Uji Validitas.....	71
Lampiran 4. Hasil Uji Reliabilitas	74
Lampiran 5. Analisis Deskriptif.....	76
Lampiran 6. Uji Normalitas	78
Lampiran 7. Uji Linearitas	80
Lampiran 8. Uji Hopotesis	80
Lampiran 9. Penilaian Expert Judgement	81

