



**HUBUNGAN *ALEXITHYMIA* DAN REGULASI EMOSI DENGAN
AGRESIVITAS PADA REMAJA DI DKI JAKARTA**

SKRIPSI

AUDRI LUTFIYANTI

46120010096

**UNIVERSITAS
MERCU BUANA**

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI/PROGRAM SARJANA

UNIVERSITAS MERCU BUANA

JAKARTA

2024



**HUBUNGAN *ALEXITHYMIA* DAN REGULASI EMOSI DENGAN AGRESIVITAS
PADA REMAJA DI DKI JAKARTA**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana
psikologi dari Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana

AUDRI LUTFIYANTI

UNIVERSITAS

46120010096

MERCU BUANA

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI/PROGRAM SARJANA

UNIVERSITAS MERCU BUANA

JAKARTA

2024

HALAMAN PENYATAAN KARYA SENDIRI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Audri Lutfiyanti

NIM : 46120010096

Program Studi : Psikologi

Judul Skripsi : Hubungan Alexithymia dan Regulasi Emosi dengan Agresivitas Pada Remaja di DKI Jakarta

Menyatakan bahwa 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 Skripsi saya terdapat unsur plagiat, maka saya siap mendapatkan sanksi akademis yang berlaku di Universitas Mercu Buana.

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Jakarta, 28 Agustus 2024



Audri Lutfiyanti

HALAMAN PENGESAHAN

Laporan Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Audri Lutfiyanti

NIM : 46120010096

Program Studi : Psikologi

Judul Laporan Skripsi : Hubungan Alexithymia dan Regulasi Emosi dengan Agresivitas pada Remaja di

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 : 308098203

()

Ketua Penguji : Fatma Nur Aqmarina M.Psi., Psikolog
NIDN : 330018602

()

Penguji 1 : Ade Ubaidah, M.Psi., Psikolog
NIDN : 315068006

()

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Jakarta, 2 September 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 *Alexithymia* dan Regulasi Emosi dengan Agresivitas pada reamaja di DKI Jakarta”. Skripsi ini adalah salah satu syarat yang harus dipenuhi oleh mahapelajar Program Studi Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta untk 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 Psiklogi Universitas Mercu Buana Jakarta.
4. Nurul Adiningtyas, M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing yang berperan sebagai Dosen Pembimbing yang selalu memberikan bimbingan, saran, dan masukan kepada penulis sehingga penelitian ini menjadi lebih baik.
5. Ibu Agustini, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Dosen *reviewer* dalam seminar proposal saya yang telah memberikan masukan dan kritik untuk membangun penelitian ini.
6. Seluruh dosen Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana yang telah memberikan pengetahuan dan berbagai bantuan kepada penulis selama masa studi.
7. Bapak Ramli dan ibu Imay selaku orang tua penulis yang telah mendukung dengan memberikan motivasi motivasi serta doa yang tiada henti dalam menyelesaikan penulisan ini.
8. Riyanti octavia dan Laura selaku kedua adik penulis yang telah membantu mendoakan dan memberikan motivasi kepada penulis menyelesaikan skripsi ini.

9. Terima kasih enong selaku sepupu penulis yang telah memberikan semangat dan motivasi kepada penulis.
10. Nadya Naqiya (Kela), Davina Sulma Pramudita, dan Alyssa Vanya Nazila Terima kasih Telah menemani penulis di masa perkuliahan ini selama 4 tahun terima kasih sudah selalu ada, selalu mendengarkan keluh kesah penulis, mendukung penulis dimana dan kapanpun penulis berada.
11. Terima kasih untuk Tri Rahmawati yang selalu membantu, memberikan motivasi, memberikan arahan dan bimbingan kebahagiaan kepada penulis.
12. Teman seperjuangan bimbingan, Aini, Amera, Annisa, Igan, Muhammad Ibrahim, Riyan, Deden, Osem, Reyhan, yang sudah memberikan motivasi dan kebahagiaan kepada penulis.
13. Terima kasih kepada sahabat sejak SMP penulis, kinar yossy setiawan, Nisa Azizah, putri kd, Hanifah Fadhila, Maghrilisa yang telah menyemangati penulis, dan selalu bersama walaupun tidak dapat bertemu secara langsung.
14. Kepada diri sendiri, terima kasih telah berani menghadapi berbagai terima kasih telah berani menghadapi berbagai tantangan dan hal-hal baru selama masa perkuliahan. Tetaplah semangat dan terus berusaha untuk meraih cita-cita yang diimpikan.
15. Kepada semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu-persatu, terima kasih sudah membantu penulis. Semoga kebaikan kalian dibalas oleh Tuhan Yang Maha Esa.

Jakarta, 28 Agustus 2024

Audri Lutfiyanti

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

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

Nama : Audri Lutfiyanti
NIM : 46120010096
Program Studi : Psikologi
Judul Skripsi : Hubungan Alexithymia dan Regulasi Emosi dengan Agresivitas Pada Remaja di DKI Jakarta

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 Laporan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Jakarta, 28 Agustus 2024

Yang menyatakan,



Audri Lutfiyanti

ABSTRAK

Nama : Audri Lutfiyanti
NIM : 46120010096
Program Studi : Psikologi
Judul Skripsi : Hubungan *Alexithymia* dan Regulasi Emosi dengan Agresivitas pada remaja di DKI Jakarta
Pembimbing : Nurul Adiningtyas, M.Psi., Psikolog

Pada masa remaja, individu sering menghadapi berbagai perubahan serta masalah dalam hidupnya salah satunya adalah frustrasi. Frustrasi ini dapat memicu kemarahan dan kemarahan yang sering disebut perilaku agresif. Akibat adanya frustrasi tersebut, remaja menjadi memiliki kemampuan yang rendah dalam mengenali, memahami, dan merasakan emosi, serta dalam mentoleransi dan menjalin hubungan pertemanan dengan orang lain. Maka dengan demikian, faktor regulasi emosi sangat dibutuhkan pada remaja. Ketika remaja memperhatikan dan menilai tanda-tanda emosional dengan cara tertentu, hal ini memengaruhi perkembangan emosi mereka dari waktu ke waktu. Karena emosi terus berkembang, strategi pengaturan emosi dapat dibedakan berdasarkan waktu penerapannya, yaitu kapan strategi tersebut paling efektif dalam memengaruhi proses pembentukan emosi. Tujuan dalam penelitian ini untuk mengkaji hubungan *alexithymia* dan regulasi emosi dengan agresivitas pada remaja di DKI Jakarta. Penelitian kuantitatif korelasional ini menggunakan teknik sampling non-probability sampling dengan metode accidental sampling dan melibatkan 311 responden remaja di DKI Jakarta. Alat ukur yang digunakan adalah Buss-Perry Aggression Questionnaire (BPAQ-29) oleh (Buss & Perry, 1992), _Toronto *Alexithymia* Scale 20 (TAS-20) oleh (Taylor et al., 1993) dan emotion regulation questionnaire (ERQ) oleh (Gross & John, 2003) yang telah diadaptasi. Data penelitian dianalisis menggunakan uji korelasi spearman' rho dengan bantuan SPSS 22. Hasil penelitian membuktikan bahwa *alexithymia* dan regulasi emosi secara bersama-sama berhubungan dengan agresivitas pada remaja di DKI Jakarta. Serta secara parsial, *alexithymia* berhubungan dengan agresivitas dan regulasi emosi berhubungan dengan agresivitas.

Kata Kunci : Agresivitas, *Alexithymia*, Regulasi Emosi, Remaja

ABSTRACT

Name : Audri Lutfiyanti
NIM : 46120010096
Study Program : Psychology
Title Thesis : *The Relationship Between Alexithymia and Emotion Regulation and Agresivitas in Adolescents in DKI Jakarta.*
Counsellor : Nurul Adiningtyas, M.Psi., Psikolog

During adolescence, individuals often face various changes and problems in their lives, one of which is frustration. This frustration can trigger anger, which is often referred to as aggressive behavior. As a result of this frustration, adolescents may develop low abilities in recognizing, understanding, and experiencing emotions, as well as in tolerating and forming friendships with others. Therefore, the factor of emotion regulation is crucial for adolescents. When adolescents pay attention to and evaluate emotional cues in a certain way, it affects their emotional development over time. Since emotions are continuously evolving, emotion regulation strategies can be differentiated based on the timing of their application, specifically when they are most effective in influencing the process of emotion formation. The aim of this study is to examine the relationship between alexithymia and emotion regulation with aggressiveness in adolescents in DKI Jakarta. This correlational quantitative study uses a non-probability sampling technique with the accidental sampling method and involves 311 adolescent respondents in DKI Jakarta. The measurement tools used are the Buss-Perry Aggression Questionnaire (BPAQ-29) by Buss & Perry (1992), the Toronto Alexithymia Scale 20 (TAS-20) by Taylor et al. (1993), and the Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) by Gross & John (2003), which have been adapted. The research data were analyzed using Spearman's rho correlation test with the help of SPSS 22. The results of the study demonstrate that alexithymia and emotion regulation together are related to aggressiveness in adolescents in DKI Jakarta. Additionally, in a partial analysis, alexithymia is related to aggressiveness, and emotion regulation is related to aggressiveness.

Keywords: *Aggressiveness, Alexithymia, Emotion Regulation, Adolescents*

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENYATAAN KARYA SENDIRI.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	vi
ABSTRAK.....	vii
<i>ABSTRACT</i>	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
BAB II TINJAU PUSTAKA	8
2.1. Agresivitas.....	8
2.1.1. Pengertian Agresivitas	8
2.1.2. Dimensi Agresivitas.....	9
2.1.3. Penyebab Agresivitas.....	10
2.1.4. Dampak Agresivitas.....	10
2.2 <i>Alexithymia</i>	11
2.2.1. Pengertian <i>Alexithymia</i>	11
2.2.2. Dimensi <i>Alexithymia</i>	12
2.2.3. Penyebab <i>Alexithymia</i>	13
2.3. Regulasi Emosi.....	14
2.3.1. Definisi Regulasi Emosi	14
2.3.2. Aspek Emotion Regulation.....	15
2.3.3 Faktor Regulasi emosi	15
2.5 Kerangka Berpikir	22

2.6. Hipotesis Penelitian	24
BAB III METODE PENELITIAN	25
3.1 Desain Penelitian	25
3.2 Populasi dan Sampel.....	25
3.2.1 Populasi.....	25
3.2.2 Sampel dan Tekni Pengambilan Sampel	25
3.3 Definisi Operasional.....	27
3.3.1 Variabel Agresivitas (Y).....	27
3.3.2 Variabel Alexithymia (X1)	27
3.3.3 Variabel Regulasi Emosi (X2).....	27
3.4 Instrumen Penelitian.....	28
3.4.1 Alat Ukur Agresivitas	28
3.4.2 Alat Ukur Alexithymia	29
3.4.3 Alat Ukur Variabel Regulasi Emosi	30
3.5 Validitas dan Realibilitas.....	31
3.5.1 Validitas	31
3.5.2 Realibilitas	39
3.6 Analisa Data	40
3.6.1 Analisa Deskriptif.....	40
3.6.2 Uji Asumsi Klasik.....	40
3.6.3 Uji Hipotesa.....	41
BAB IV PEMBAHASAN.....	42
4.1 Gambaran Umum Subjek	42
4.2 Analisis Deskriptif.....	44
4.2.1 Kategorisasi Variabel Agresivitas Penelitian	44
4.2.2 Kategorisasi Variabel Alexithymia.....	46
4.2.3 Kategorisasi Variabel Regulasi Emosi	47
4.2.4 Mean dari kategorisasi variabel	49
4.3 Analisis Inferensial.....	51
4.3.1 Uji Asumsi Klasik.....	51
4.4 Uji Hipotesa.....	53
4.4.1 Uji Spearman's rho Variabel Alexithymia dengan Agresivitas	53
4.4.2 Uji Spearman's rho Variabel Regulasi Emosi dengan Agresivitas	54
4.4.5 Uji R Variabel Alexithymia dan Regulasi Emosi dengan Agresivitas	55

4.5 Pembahasan	55
BAB V KESIMPULAN.....	59
5.1 Kesimpulan.....	59
5.2 Keterbatas Penelitian	59
5.3 Saran	60
5.3.1 Saran Teoritits.....	60
5.3.2 Saran Praktis	60
DAFTAR PUSTAKA	61
LAMPIRAN.....	65



DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Hasil G Power	26
Tabel 3. 2 Blue Print Variabel Agresivitas	29
Tabel 3. 3 Blue Print Variabel Alexithymia	30
Tabel 3. 4 Print Variabel Regulasi Emosi.....	31
Tabel 3. 5 Indikator Uji Validitas	32
Tabel 3. 6 Hasil Validitas Variabel Agresivitas.....	33
Tabel 3. 7 Hasil Analisis Item Agresivitas Dimensi Agresi Fisik	34
Tabel 3. 8 Hasil Analisis Item Agresivitas Dimensi Agresi Verbal	35
Tabel 3. 9 Hasil Analisis Item Agresivitas Dimensi Agresi Kemarahan.....	36
Tabel 3. 10 Hasil Analisis Item Agresivitas Dimensi Agresi Permusuhan	36
Tabel 3. 11 Hasil Item Validitas Variabel Alexithymia	37
Tabel 3. 12 Hasil Item Validitas Variabel Regulasi Emosi	38
Tabel 3. 13 Reabilitas	40
Tabel 4. 1 Gambar Subjek Penelitian Berdasarkan Data Demografi.....	43
Tabel 4. 2 Rumus Kategorisasi Hipotetik.....	44
Tabel 4. 3 Kategori Deskripsi Skor Agresivitas	44
Tabel 4. 4 Kategori Hipotetik dan Empirik Agresivitas	45
Tabel 4. 5 Kategorisasi Variabel Alexithymia.....	46
Tabel 4. 6 Kategorisasi Hipotetik dan Empirik Alexithymia	46
Tabel 4. 7 Kategorisasi Variabel Regulasi Emosi	47
Tabel 4. 8 Kategorisasi Hipotetik dan Empirik Regulasi Emosi	48
Tabel 4. 9 Hasil Mean dari kategorisasi Variabel.....	49
Tabel 4. 10 Hasil Uji Normalitas	51
Tabel 4. 11 Hasil Uji Linieritas Alexithymia.....	52
Tabel 4. 12 Hasil Uji Linieritas Regulasi Emosi	53
Tabel 4. 13 Hasil Uji Spearman's rho Alexithymia dengan Agresivitas.....	53
Tabel 4. 14 Hasil Uji Spearman's rho Variabel Regulaai Emosi dengan Agresivitas.....	54
Tabel 4. 15 Uji Square Variabel Alexithymia dan Regulasi Emosi dengan Agresivitas.....	55

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berfikir	24
-------------------------------------	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Expert Judgement	65
Lampiran 2 Kuesioner.....	79
Lampiran 3 Data Penelitian	81
Lampiran 4 Dokumen Hasil Review Proposal Tugas Akhir (TA)	96
Lampiran 5 Hasil Uji Plagiatrism	98



UNIVERSITAS
MERCU BUANA