



**HUBUNGAN ANTARA ALEXITHYMIA DENGAN
PENYESUAIAN DIRI AKADEMIK PADA MAHASISWA**

SKRIPSI

FIRDA HALIDA RIZKI

46121010105

**UNIVERSITAS
MERCU BUANA**

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MERCU BUANA

JAKARTA

2025



**HUBUNGAN ANTARA ALEXITHYMIA DENGAN
PENYESUAIAN DIRI AKADEMIK PADA MAHASISWA**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana
Strata 1 (S-1) Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi
Universitas Mercu Buana

FIRDA HALIDA RIZKI

46121010105

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

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

2025

HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

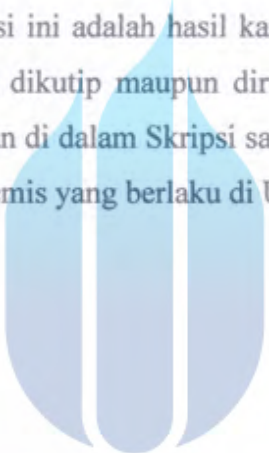
Nama : Firda Halida Rizki

NIM : 46121010105

Program Studi : Psikologi

Judul Skripsi : Hubungan Antara Alexithymia dengan Penyesuaian Diri
Akademik Pada Mahasiswa

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, 02 Juni 2025



Firda Halida Rizki

HALAMAN PENGESAHAN

Laporan Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Firda Halida Rizki

NIM : 46121010105

Program Studi : Psikologi

Judul Laporan Skripsi : Hubungan Antara Alexithymia dengan Penyesuaian Diri Akademik Pada Mahasiswa

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 1 : Popi Avati, M.Psi., Psikolog
NIDN : 0315028801

()

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Jakarta, 16 Mei 2025

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi



Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D.

Ketua Program Studi Psikologi



Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog

KATA PENGANTAR

Peneliti dapat menyelesaikan karya Tugas Akhir yang berjudul “Hubungan Antara *Alexithymia* Dengan Penyesuaian Diri Akademik Pada Mahasiswa” dalam waktu yang telah ditentukan.

Selama proses penyusunan Tugas Akhir ini, peneliti merasa sangat berterima kasih atas segala bantuan, bimbingan, arahan, dan dorongan dari berbagai pihak yang dengan tulus telah membantu peneliti menyelesaikan Tugas Akhir ini dengan baik. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, peneliti ingin menyampaikan rasa 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. Nurul Adiningtyas, M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing yang senantiasa memberikan arahan, saran, dan masukan kepada penulis untuk penelitian ini menjadi lebih baik.
5. Dr. Dearly, M.Psi. Psikolog dan Popi Avati, M.Psi., Psikolog selaku Dosen Penguji Tugas Akhir atas koreksi dan arahan serta masukannya.
6. Kedua orang tua paling berjasa dalam hidup saya, Papa Dhofiri dan Mama Maimunah. Terimakasih atas kepercayaan yang telah diberikan kepada saya untuk melanjutkan pendidikan kuliah, serta cinta, do'a. motivasi, semangat dan nasihat yang tidak hentinya diberikan kepada anaknya dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
7. Rekan-rekan Kampus penulis, yaitu Utari, Desy, liza, Zahran, Andrea, Annisa, Diah, dan juga Danissa yang telah memberi dukungan dan juga motivasi untuk menyelesaikan skripsi ini dengan tepat waktu.

8. Terakhir, terima kasih untuk diri saya sendiri! Terima kasih sudah berjuang sejauh ini, terima kasih telah bertahan, terima kasih untuk tetap hidup.

Jakarta, 26 Mei 2025

Firda Halida Rizki



HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Firda Halida Rizki
NIM : 46121010105
Program Studi : Psikologi
Judul Skripsi : Hubungan Antara Alexithymia dengan Penyesuaian Diri Akademik Pada Mahasiswa

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, dengan ini memberikan izin dan menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Mercu Buana **Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif (*Non-exclusive-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/penciptakan dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 02 Juni 2025



Firda Halida Rizki

ABSTRAK

Nama : Firda Halida Rizki
NIM : 46121010105
Program Studi : Psikologi
Judul Skripsi : Hubungan Antara Alexithymia Dengan Penyesuaian Diri Akademik Pada Mahasiswa
Pembimbing : Nurul Adiningtyas, M.Psi., Psikolog

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *Alexithymia* dengan penyesuaian diri akademik pada mahasiswa. *Alexithymia* adalah kondisi psikologis yang ditandai dengan kesulitan dalam mengenali, memahami, dan mengekspresikan emosi, sedangkan penyesuaian diri akademik mengacu pada kemampuan mahasiswa dalam menyesuaikan diri dengan tuntutan lingkungan akademik. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan sampel sebanyak 140 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen yang digunakan adalah Toronto *Alexithymia* Scale-20 (TAS-20) untuk mengukur tingkat *Alexithymia* dan Adjustment to College Scale (ATCS) untuk mengukur penyesuaian diri akademik. Hasil analisis Spearman menunjukkan adanya hubungan yang sangat kuat dan signifikan antara *Alexithymia* dan penyesuaian diri akademik dengan koefisien korelasi sebesar 0,853 dan nilai signifikansi 0,005 ($p < 0,05$). Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat *Alexithymia*, semakin besar pengaruhnya terhadap kemampuan mahasiswa dalam menyesuaikan diri secara akademik. Oleh karena itu, penting untuk mengembangkan intervensi yang berfokus pada pengelolaan emosi dan peningkatan kesadaran diri guna mendukung keberhasilan akademik dan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Penelitian ini memberikan kontribusi signifikan bagi pengembangan layanan psikologis di perguruan tinggi sebagai upaya mendukung adaptasi akademik mahasiswa secara menyeluruh.

Kata Kunci: *Alexithymia*, Penyesuaian Diri Akademik, Mahasiswa

ABSTRACT

Name : Firda Halida Rizki
NIM : 46121010105
Study Program : Psychology
Thesis Title : Hubungan Antara Alexithymia Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa
Counsellor : Nurul Adiningtyas, M.Psi., Psikolog

This study aims to determine the relationship between Alexithymia and academic self-adjustment in college students. Alexithymia is a psychological condition characterised by difficulty in recognising, understanding, and expressing emotions, while academic self-adjustment refers to the ability of students to adjust to the demands of the academic environment. The study used a correlational quantitative approach with a sample of 140 students selected using purposive sampling technique. The instruments used were the Toronto Alexithymia Scale-20 (TAS-20) to measure the level of Alexithymia and the Adjustment to College Scale (ATCS) to measure academic self-adjustment. The results of Spearman's analysis showed a very strong and significant relationship between Alexithymia and academic self-adjustment with a correlation coefficient of 0.853 and a significance value of 0.005 ($p < 0.05$). This finding indicates that the higher the level of Alexithymia, the greater the influence on students' ability to adjust academically. Therefore, it is important to develop interventions that focus on managing emotions and increasing self-awareness to support students' academic success and psychological well-being. This study makes a significant contribution to the development of psychological services in higher education as an effort to support students' overall academic adaptation.

Keywords: Alexithymia, Academic Adjustment, University 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
<i>ABSTRACT</i>	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	8
1.3 Tujuan Penelitian	9
1.4 Manfaat Penelitian.....	9
a. Manfaat Teoritis	9
b. Manfaat Praktis	9
BAB II.....	10
TINJAUAN PUSTAKA	10
2.1 Penyesuaian Diri Akademik	10
2.1.1 Definisi Penyesuaian Diri Akademik.....	10
2.1.2 Aspek- Aspek Penyesuaian Diri Akademik	11
2.1.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri Akademik	12
2.2 <i>Alexithymia</i>	13
2.2.1 Definisi <i>Alexithymia</i>	13
2.2.2 Aspek-aspek <i>Alexithymia</i>	15

2.2.3 Faktor-faktor <i>Alexithymia</i>	16
2.3 Penelitian Pendahuluan.....	17
2.4 Dinamika Hubungan Antar Variabel.....	24
2.5 Kerangka Berpikir	26
2.6 Hipotesis	26
BAB III	27
METODE PENELITIAN	27
3.1 Desain Penelitian	27
3.2 Populasi dan Sampel.....	27
3.2.1 Populasi.....	27
3.2.2 Sampel.....	28
3.3 Definisi Operasional	28
3.3.1 Definisi Operasioanal Penyesuaian Diri Akademik.....	28
3.3.2 Definisi Operasional <i>Alexithymia</i>	29
3.4 Instrumen Penelitian	29
3.4.1 Alat Ukur Penyesuaian Diri Akademik.....	29
3.4.2 Alat Ukur <i>Alexithymia</i>	31
3.5 Validitas dan Reabilitas	32
3.5.1 Uji Validitas Penyesuaian Diri Akademik.....	33
3.5.2 Uji Validitas <i>Alexithymia</i>	35
3.5.3 Uji Reliabilitas	37
3.6 Analisis Data	38
3.6.1 Analisis Data Deskriptif.....	38
3.7 Uji Asumsi Klasik.....	38
3.7.1 Uji Normalitas.....	38
3.7.2 Uji Homogenitas	38
3.7.3 Uji Linearitas	38
3.8 Uji Hipotesis	39
3.9 Uji Tambahan.....	39
3.9.1 Uji Korelasi Antar Dimensi	39

3.10 Independent T-test	39
3.11 Anova.....	39
BAB IV	40
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	40
4.1 Gambaran Umum Responden.....	40
4.2 Analisis Deskriptif.....	42
4.2.1 Kategorisasi Variabel Penyesuaian Diri Akademik	42
4.2.2 Kategorisasi Variabel <i>Alexithymia</i>	43
4.3 Analisis Inferensial	44
4.3.1 Uji Normalitas.....	44
4.3.2 Uji Linearitas	45
4.3.3 Uji Homogenitas	45
4.4 Uji Hipotesis	46
4.4.1 Uji Korelasi antara Variabel Penyesuaian Diri Akademik dan Alexithymia	46
46	
4.5 Korelasi Antar Dimensi	48
4.6 Independent T-test	49
4.7 ANOVA	50
4.7.1 Uji ANOVA Berdasarkan Semester	50
4.7.2 Uji ANOVA Berdasarkan Berdomisili Jakarta.....	50
4.8 Pembahasan	50
BAB V	54
KESIMPULAN DAN SARAN	54
5.1 Kesimpulan.....	54
5.2 Keterbatasan Penelitian	54
5.3 Saran	55
5.3.1 Saran Teoritis.....	55
5.3.2 Saran Praktis.....	55
DAFTAR PUSTAKA.....	57
LAMPIRAN.....	61

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu.....	17
Tabel 3.1 Blue Print Penyesuaian Diri Akademik.....	30
Tabel 3.2 Blue Print Toronto <i>Alexithymia</i> Scale (TAS-20).....	31
Tabel 3.3 Validitas Penyesuaian Diri Akademik.....	33
Tabel 3.4 Factor Loading Penyesuaian Diri Akademik.....	34
Tabel 3.5 Validitas <i>Alexithymia</i>	35
Tabel 3.6 Factor Loading <i>Alexithymia</i>	36
Tabel 3.7 Uji Reliabilitas.....	35
Tabel 4.1 Gambaran Responden Berdasarkan Data Demografi.....	38
Tabel 4.2 Kategori Deskripsi Skor Penyesuaian Diri Akademik.....	39
Tabel 4.3 Kategorisasi Hipotetik dan Empirik Penyesuaian Diri Akademik.....	40
Tabel 4.4 Kategori Deskripsi Skor <i>Alexithymia</i>	40
Tabel 4.5 Kategorisasi Hipotetik dan Empirik <i>Alexithymia</i>	41
Tabel 4.6 Hasil Uji Normalitas.....	41
Tabel 4.7 Hasil Uji Linearitas.....	42
Tabel 4.8 Hasil Uji Homogenitas.....	43
Tabel 4.9 Hasil Uji Korelasi Penyesuaian Diri Akademik.....	43
Tabel 4.10 Hasil Uji Korelasi Antar Dimensi.....	44
Tabel 4.11 Independent T-test berdasarkan Jenis Kelamin.....	46
Tabel 4.12 Hasil Uji ANOVA.....	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir	26
Gambar 3.1 Hasil Perhitungan G-Power	28

