



**Hubungan Antara Alexithymia dan Self-Disclosure dengan
Loneliness pada Emerging Adult yang Memiliki IG**

SKRIPSI

DIAH LESTARI

46121010026

**UNIVERSITAS
MERCU BUANA**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI / PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS MERCU BUANA
JAKARTA
2025**



**Hubungan Antara Alexithymia dan Self-Disclosure dengan
Loneliness pada Emerging Adult yang Memiliki IG**

SKRIPSI

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana (S1) pada Program Studi Psikologi**

DIAH LESTARI
46121010026
UNIVERSITAS MERCU BUANA

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERCU BUANA
JAKARTA
2025**

HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama	: Diah Lestari
NIM	: 46121010026
Program Studi	: Psikologi
Judul Skripsi	: Hubungan Antara <i>Alexithymia</i> dan <i>Self-Disclosure</i> dengan <i>Loneliness</i> pada <i>Emerging Adult</i> yang Memiliki <i>IG</i>

Menyatakan bahwa Skripsi ini adalah hasil karya sendiri dan bukan plagiat, serta semua sumber baik yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan 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, 19 Agustus 2025



Diah Lestari

HALAMAN PENGESAHAN

Laporan Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Diah Lestari

NIM : 46121010026

Program Studi : Psikologi

Judul Laporan Skripsi : Hubungan Antara Alexithymia dan Self Disclosure dengan Loneliness pada Emerging Adult yang memiliki Second Account IG

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 : Yenny, M.Psi., Psikolog
NIDN : 0324048702

()

Penguji 1 : Hifizah Nur, S.Psi., M.Ed.
NIDN : 0322047809

()

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Jakarta, 5 Agustus 2025

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi



Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D.

Ketua Program Studi Psikologi



Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT Tuhan Yang Maha Esa, atas berkat, rahmat-Nya, dan karunia-Nya, serta Tanpa pertolongan-Nya, penulis tidak mampu menyelesaikan skripsi ini. Setiap kemudahan dan kekuatan yang telah diberikan oleh-Nya menjadi anugerah yang luar biasa untuk penulis.

Penulisan skripsi ini dilakukan dan disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana-1, pada Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Mercu Buana Jakarta. Setiap proses penyusunan skripsi ini penulis menyadari bahwa, tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi penulis untuk menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D selaku Dekan Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta.
2. Ibu Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog selaku Kepala Program Studi Fakultas Psikologi.
3. Ibu Nurul Adiningtyas, M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir yang selalu memberikan motivasi, mendukung dan meluangkan waktu, tenaga serta pikiran untuk memberikan arahan dalam penyusunan skripsi ini.
4. Ibu Yenny, M.Psi., Psikolog selaku Dosen Ketua Sidang Akhir dan selaku Dosen Pembimbing Akademik, atas arahan dan koreksi dalam penyusunan skripsi ini.
5. Ibu Hifizah Nur, S.Psi., M.Ed selaku Dosen Penguji Tugas Akhir atas arahan dan koreksi dalam penyusunan skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Psikologi yang namanya tidak dapat disebutkan satu-persatu yang telah memberikan ilmu dan wawasan selama perkuliahan.

7. Keluarga penulis, yaitu Mamah, Papah, Adikku Dyo Prasetyo, Sepupuku Siti Aisyah, dan Nurul Syifa Fauziah yang selalu memberikan dukungan dan doa dalam setiap proses penyusunan skripsi penulis.
8. Rekan-rekan Kampus sekaligus teman dekatku, yaitu Andrea Puspa, An Nisaa Zahra, Danissa Ghiffria, Ananda Nurhasanah yang selalu memberikan dukungan untuk menyelesaikan skripsi ini dengan tepat waktu.
9. Terakhir, Penulis sangat bersyukur dapat menyelesaikan skripsi ini setelah melalui berbagai proses yang panjang dan tidak mudah, menjadi bentuk perjuangan diri penulis dalam menghadapi keterbatasan, tekanan dan rasa ragu, namun dari proses ini lah penulis banyak belajar tentang ketekunan, konsistensi, arti keberanian, dan dengan semangat dan dukungan dari orang-orang terdekat, akhirnya skripsi ini berhasil disusun hingga selesai.



HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama	: Diah Lestari
NIM	: 46121010026
Program Studi	: Psikologi
Judul Skripsi	: Hubungan Antara <i>Alexithymia</i> dan <i>Self-Disclosure</i> dengan <i>Loneliness</i> pada <i>Emerging Adult</i> yang Memiliki <i>IG</i>

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.

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Jakarta, 19 Agustus 2025



Diah Lestari

ABSTRAK

Nama : Diah Lestari
NIM : 46121010026
Program Studi : Psikologi
Judul Skripsi : Hubungan Antara *Alexithymia* dan *Self-Disclosure* dengan *Loneliness* pada *Emerging Adult* yang Memiliki IG
Pembimbing : Nurul Adiningtyas, S.Psi, M.Psi, Psi

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *alexithymia* dan *self-disclosure* dengan *loneliness* pada *emerging adult* yang memiliki *Instagram*. *Loneliness* didefinisikan sebagai keadaan emosional yang ditandai dengan ketidakpuasan terhadap kualitas hubungan sosial, yang dalam penelitian ini diukur menggunakan *UCLA Loneliness Scale Version 3* (Russell, 1996). *Alexithymia* didefinisikan sebagai kesulitan dalam mengidentifikasi dan mengekspresikan emosi, diukur dengan *Toronto Alexithymia Scale (TAS-20)* yang dikembangkan oleh Taylor et al. (1994). Sementara itu, *self-disclosure* adalah proses mengungkapkan informasi pribadi yang diukur menggunakan *Revised Self-Disclosure Scale (RSDS)* oleh Wheelless dan Grotz (1976). Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan teknik *accidental sampling*. Sampel berjumlah 150 *emerging adult* yang memenuhi kriteria, yaitu usia 18–25 tahun dan memiliki *Instagram*. Analisis data dilakukan menggunakan uji *Spearman's Rho*, *Mann-Whitney U*, dan *Kruskal-Wallis*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *alexithymia* dengan *loneliness*. Namun, terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-disclosure* dengan *loneliness*, yang berarti semakin tinggi tingkat keterbukaan diri, maka semakin rendah tingkat kesepian yang dirasakan. Kesimpulan ini menunjukkan bahwa *self-disclosure* berperan penting dalam mengurangi *loneliness* pada pengguna *Instagram*, sedangkan pengaruh *alexithymia* terhadap *loneliness* dapat dipengaruhi oleh konteks sosial dan media digital yang digunakan.

Kata Kunci: *loneliness, alexithymia, self-disclosure, emerging adult*

ABSTRACT

Name : Diah Lestari
NIM : 46121010026
Study Program : Psychology
Title Thesis : The Relationship Between Alexithymia and Self-Disclosure with Loneliness in Emerging Adult with a Instagram
Counsellor : Nurul Adiningtyas, S.Psi, M.Psi, Psychologist

This study aims to examine the relationship between alexithymia and self-disclosure with loneliness among emerging adults who own Instagram accounts. Loneliness is defined as an emotional state characterized by dissatisfaction with the quality of social relationships, measured in this study using the UCLA Loneliness Scale Version 3 (Russell, 1996). Alexithymia, defined as the difficulty in identifying and expressing emotions, was measured using the Toronto Alexithymia Scale (TAS-20) developed by Taylor et al. (1994). Meanwhile, self-disclosure, the process of revealing personal information, was measured using the Revised Self-Disclosure Scale (RSDS) by Wheelless and Grotz (1976). This research employed a quantitative correlational approach with accidental sampling. The sample consisted of 150 emerging adults aged 18–25 years who owned Instagram accounts. Data were analyzed using Spearman's Rho, Mann-Whitney U, and Kruskal-Wallis tests. The findings showed no significant relationship between alexithymia and loneliness. However, there was a significant negative relationship between self-disclosure and loneliness, indicating that higher levels of self-disclosure are associated with lower levels of loneliness. These results suggest that self-disclosure plays an important role in reducing loneliness among Instagram users, while the influence of alexithymia on loneliness may be shaped by the social context and digital media usage.

Keywords: *alexithymia, self-disclosure, loneliness, emerging adult*

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 PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan	5
1.4 Manfaat	5
1.4.1 Manfaat Teoritis	5
1.4.2 Manfaat Praktis	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
2.1 Loneliness	7
2.1.1 Definisi Loneliness	7
2.1.2 Aspek-aspek Loneliness.....	8
2.1.3 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Loneliness	8
2.2 Alexithymia.....	9
2.2.1 Definisi Alexithymia.....	9
2.2.2 Aspek-aspek Alexithymia	9
2.2.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Alexithymia	10
2.3 Self-Disclosure.....	11

2.3.1 Definisi Self-Disclosure	11
2.3.2 Aspek-aspek Self-Disclosure	11
2.3.3 Faktor-faktor Self-Disclosure	12
2.4 Penelitian Terdahulu	12
2.5 Dinamika Penelitian	18
2.6 Kerangka Berpikir	20
2.7 Hipotesis	20
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	21
3.1 Desain Penelitian	21
3.2 Populasi dan Sampel	21
3.2.1 Populasi	21
3.2.2 Sampel	21
3.2.3 Teknik Pengambilan Sampel	22
3.3 Definisi Operasional	22
3.3.1 Loneliness	22
3.3.2 Alexithymia	23
3.3.3 Self-Disclosure	23
3.4 Instrumen Penelitian	24
3.4.1 Skala Loneliness	24
3.4.2 Skala Alexithymia	26
3.4.3 Skala Self-Disclosure	27
3.5 Validitas dan Reliabilitas	28
3.5.1 Uji Validitas	28
3.5.2 Uji Reliabilitas	30
3.5.3 Kesimpulan Hasil Pengujian Alat Ukur	31
3.6 Teknik Analisis Data	32
3.6.1 Analisis Deskriptif	32
3.7 Uji Asumsi Klasik	32
3.7.1 Uji Normalitas	32
3.7.2 Uji Homogenitas	32
3.7.3 Uji Hipotesis Korelasi	33
3.8 Uji Tambahan	33

3.8.1 Uji Korelasi antar Dimensi	33
3.8.2 Uji Beda	33
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	34
4.1 Gambaran Umum Responden	34
4.1.1 Karakteristik Berdasarkan Jenis Kelamin	34
4.1.2 Karakteristik Berdasarkan Usia	35
4.1.3 Karakteristik Berdasarkan Pendidikan Terakhir	35
4.1.4 Karakteristik Berdasarkan Memiliki Second Account Instagram.....	36
4.1.5 Karakteristik Berdasarkan Durasi Dalam Menggunakan Instagram....	37
4.2 Analisis Deskriptif	37
4.2.1 Loneliness	38
4.2.2 Alexithymia.....	38
4.2.3 Self Disclosure	39
4.3 Uji Asumsi Klasik.....	39
4.3.1 Uji Normalitas.....	39
4.3.2 Uji Homogenitas	40
4.4 Uji Hipotesis	42
4.4.1 Uji Korelasi <i>Spearman's Rho</i>	42
4.5 Uji Tambahan.....	43
4.5.1 Uji Korelasi Antar Dimensi	43
4.5.2 Uji Beda	45
4.6 Pembahasan.....	48
BAB V 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.....	62

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Penelitian Terdahulu	12
Tabel 3. 1 Hasil Perhitungan G-Power	21
Tabel 3. 2 Blue Print Loneliness	24
Tabel 3. 3 Blue Print Alexithymia	26
Tabel 3. 4 Blue Print Self-Disclosure	27
Tabel 3. 5 Hasil Uji Validitas Loneliness	29
Tabel 3. 6 Hasil Uji Validitas Alexirhymia	29
Tabel 3. 7 Hasil Uji Validitas Self Disclosure	30
Tabel 3. 8 Hasil Uji Reliabilitas Loneliness, Alexithymia, Self Disclosure	31
Tabel 4. 1 Frekuensi Jenis Kelamin	34
Tabel 4. 2 Frekuensi Usia	35
Tabel 4. 3 Frekuensi Pendidikan Terakhir	36
Tabel 4. 4 Frekuensi Memiliki Second Account Instagram	36
Tabel 4. 5 Frekuensi Durasi Dalam Menggunakan Instagram	37
Tabel 4. 6 Analisis Deskriptik Hipotetik	37
Tabel 4. 7 Kategorisasi Hipotetik Loneliness	38
Tabel 4. 8 Kategorisasi Hipotetik Alexithymia	39
Tabel 4. 9 Kategorisasi Hipotetik Self Disclosure	39
Tabel 4. 10 Hasil Uji Normalitas	40
Tabel 4. 11 Hasil Uji Homogenitas	41
Tabel 4. 12 Hasil Uji Korelasi Spearman's Rho	43
Tabel 4. 13 Hasil Uji Korelasi antar Dimensi Alexithymia dengan Loneliness ...	44
Tabel 4. 14 Hasil Uji Korelasi antar Dimensi Self Disclosure dengan Loneliness	44
Tabel 4. 15 Hasil Uji Beda Mann-Whitney U Test	46
Tabel 4. 16 Hasil Uji Beda Kruskal-Wallis Test	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir	20
-------------------------------------	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kuesioner Penelitian	62
Lampiran 2 Analisis Deskriptif	68
Lampiran 3 Similarity Check	85

