



## Hubungan *Alexithymia* dengan Kecanduan Media Sosial pada Remaja di Jakarta Selatan

Yunita Mansyah Lestari<sup>1</sup>, Suzy Yusna Dewi<sup>2</sup>, Aulia Chairani<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Sarjana Kedokteran, Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional "Veteran", Jakarta

<sup>2</sup>Departemen Psikiatri Anak dan Remaja, RSJ Soeharto Heerdjan

<sup>3</sup>Departemen Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional "Veteran", Jakarta

### ABSTRAK

*Alexithymia* ditandai dengan ketidakmampuan dalam mengenali dan mengekspresikan emosi serta pemikiran yang berorientasi eksternal sehingga mereka memiliki hubungan interpersonal yang buruk. Remaja dengan *alexithymia* cenderung menjadi kecanduan media sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *Alexithymia* terhadap kecanduan media sosial pada remaja di Jakarta Selatan. Subjek penelitian adalah remaja yang berusia 13-19 tahun dan tinggal di Jakarta selatan. Pengambilan data menggunakan metode *consecutive sampling* dan *snowball sampling* dengan menyebar kuesioner menggunakan *link googleform*. Jumlah subjek penelitian sebanyak 207 orang (41 = laki-laki, 166 = perempuan). Skala yang digunakan adalah Toronto *Alexithymia Scale* (TAS-20) dan *Social Media Disorder* (SMD). Analisa data menggunakan metode *chi-square* pada SPSS 25. Hasil penelitian didapatkan 85 orang mengalami *alexithymia*, 88 mengalami kecanduan dan 62 orang mengalami *alexithymia* dan kecanduan media sosial. *p-value* didapatkan 0,000. Hal ini berarti terdapat hubungan antara *Alexithymia* dengan Kecanduan Media Sosial pada remaja di Jakarta Selatan.

**Kata Kunci :** *Alexithymia*, Kecanduan Media Sosial, Remaja

### ABSTRACT

*Alexithymia* is characterized by an inability to recognize and express emotions and have externally oriented thoughts so that they have poor interpersonal relationships. Teenagers with *alexithymia* tend to become addicted to social media. This study aims to determine the relationship between *Alexithymia* towards social media addiction in adolescents in South Jakarta. The research subjects were adolescents aged 13-19 years and lived in south Jakarta. Retrieval of the data was using *consecutive sampling* and *snowball sampling* method by distributing questionnaires using the *google form link*. The number of research subjects was 207 people (41 = men, 166 = women). The scale was used is the Toronto *Alexithymia Scale* (TAS-20) and *Social Media Disorder* (SMD). Data analysis using the *chi-square* method in SPSS 25. The results showed that 85 people had *alexithymia*, 88 were addicted and 62 people had *alexithymia* and were addicted to social media. *p-value* obtained is 0,000. This means that there is a relationship between *Alexithymia* and Social Media Addiction in adolescents in South Jakarta.

**Keyword:** *Adolescents, Alexithymia, Social Media Addiction*

### PENDAHULUAN

Penggunaan teknologi dan internet saat ini sangat maju dan populer di berbagai kalangan. *Smartphone* menjadi populer karena memiliki konektivitas internet.

Data dari Asosiasi Pengguna Jasa Internet di Indonesia (APJII), jumlah pengguna internet di Indonesia mencapai 143,26 juta (54,68%) dari jumlah populasi 262 juta jiwa dengan prevalensi tertinggi terdapat di Pulau Jawa. Pengguna internet tertinggi



terdapat di daerah urban.<sup>[1]</sup> Provinsi DKI Jakarta menjadi daerah tertinggi dalam mengakses internet dan Jakarta Selatan menjadi kota dengan presentase tertinggi dalam hal menguasai smartphone dan mengakses internet pada penduduk yang berusia lebih dari 5 tahun.<sup>[2,3]</sup> Pada tahun 2018, jumlah remaja yang berusia 13-18 tahun adalah 188.817.<sup>[4]</sup>

Remaja sangat rentan mengalami dampak negatif dari pengaruh teknologi karena mereka cepat mengadopsi teknologi-teknologi baru.<sup>[5]</sup> Usia remaja menurut WHO adalah 10-19 tahun. Menurut APJII, penetrasi penggunaan internet tertinggi terdapat pada usia 13-18 tahun. Individu yang berusia dibawah 30 tahun dapat terhubung ke internet 24 jam dalam seminggu dan tidak bisa hidup tanpa ponsel.<sup>[6]</sup> Remaja menggunakan media sosial sebagai sarana untuk berkomunikasi dengan keluarga dan teman terutama bagi seseorang yang mengalami kesulitan untuk berkomunikasi, mencari informasi, berita hiburan atau *postingan* lucu sehingga mereka terus *update* dengan hal-hal populer yang sedang terjadi.<sup>[7]</sup> Data dari *Global Web Index* pada tahun 2018, Indonesia berada pada peringkat ketiga di dunia setelah Filipina dan Brazil untuk rata-rata waktu yang dihabiskan dalam mengakses media sosial, yaitu 3 jam 22 menit. Hal ini melebihi waktu rata-rata di dunia, yaitu 3 jam 1 menit.<sup>[8]</sup> Media sosial dapat menyebabkan kecanduan apabila digunakan secara berlebihan. Menurut Nurfajri, kecanduan media sosial adalah gangguan psikologis saat seseorang menambahkan waktu penggunaan sehingga merasa senang saat menggunakannya.<sup>[9]</sup> Dampak negatif kecanduan media sosial pada remaja, yaitu (1) menjadi individual, (2) mudah marah dan membantah perkataan orang tua serta menipu orang tua, (3) kesulitan menyeimbangkan antara kegiatan *online* dan akademik mereka serta menarik perhatian dan konsentrasi siswa sehingga terjadi penurunan nilai akademis di sekolah.<sup>[10,11]</sup>

Sulitnya komunikasi, memiliki hubungan interpersonal yang buruk serta adanya perasaan stres yang dirasakan saat harus berkomunikasi secara langsung akan meningkatkan risiko seseorang mengalami kecanduan media sosial, seperti seseorang dengan *alexithymia*. Penderita *alexithymia* memiliki gangguan dalam hubungan intrapersonal dan hubungan interpersonal. Hal ini dikarenakan, mereka tidak mampu mengidentifikasi, memahami dan menanggapi perasaan dirinya sendiri dan oranglain sehingga mereka dikenal dengan orang yang kurang empati. Saat mereka harus berkomunikasi secara langsung mereka akan merasakan emosi negatif, seperti cemas, stres dan depresi. Seseorang dengan *alexithymia* sulit untuk bersahabat dan tidak aktif dalam bermasyarakat hal ini akan menjadikannya memiliki hubungan interpersonal yang buruk.<sup>[12,13]</sup> Dalam DSM-V, *alexithymia* tidak dikategorikan sebagai gangguan mental. Hal ini dikarenakan *trait* dimensi, seperti *alexithymia* penelitiannya menggunakan populasi klinis.<sup>[14]</sup> *Alexithymia* bukan merupakan diagnosis klinis, namun pada awalnya digambarkan sebagai sifat gejala yang terdapat pada pasien dengan gangguan psikomatik.<sup>[15]</sup> Namun *alexithymia* juga terdapat pada populasi non-klinis, yaitu sebesar 10%.<sup>[16]</sup> Prevalensi *alexithymia* dari 600 anak di Italia yang berusia 13-22 tahun adalah 16,7%.<sup>[17]</sup> Di Indonesia, terdapat beberapa penelitian yang membahas *alexithymia*, yaitu penelitian Harjanah didapatkan 32,2% *alexithymia* dari jumlah sampel 215 orang yang berusia 18-22 tahun<sup>[17]</sup> pada penelitian Lestari terdapat 70 orang (47%) memiliki *alexithymia* dari 150 orang yang berusia 18-23 tahun.<sup>[12]</sup> Namun penelitian yang membahas *alexithymia* pada remaja di Indonesia masih kurang. *Alexithymia* dapat diukur menggunakan kuesioner *Toronto Alexithymia Scale* (TAS-20).

Terdapat banyak penelitian mengenai hubungan kecanduan internet pada penderita *alexithymia*.<sup>[17,18]</sup> Semakin tinggi derajat *alexithymia* semakin tinggi pula



derajat kecanduan internet.<sup>[17]</sup> Kecanduan internet berhubungan dengan kecanduan media sosial dan *internet gaming disorder*.<sup>[5]</sup> Media sosial dapat membantu penderita *alexithymia* mengekspresikan emosi yang mereka rasakan dan memenuhi kebutuhannya untuk berkomunikasi tanpa harus berkomunikasi secara langsung sehingga mereka berisiko mengalami kecanduan media sosial. Dampak negatif media sosial pada penderita *alexithymia* adalah *cyberbullying*.<sup>[20,21]</sup> *Cyberbullying* adalah *bullying* yang terjadi di masyarakat melalui media *online*. Menurut UNICEF (2016), 41% hingga 50% remaja di Indonesia yang berusia 13 sampai 15 tahun pernah menjadi korban *cyberbullying*.<sup>[22]</sup> Oleh karena tingginya penggunaan internet dan terjadinya *cyberbullying* pada remaja di Indonesia serta kurangnya penelitian yang membahas tentang *alexithymia* pada remaja sehingga membuat peneliti tertarik untuk meneliti hubungan antara *alexithymia* dengan kecanduan media sosial pada remaja di Jakarta Selatan.

## METODE

Pengambilan data dilakukan pada tanggal 29 Mei hingga 7 Juni 2019. Jenis penelitian ini menggunakan penelitian analitik observasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Data diperoleh dengan menyebarkan kuesioner dalam bentuk *googleform*. Remaja di Jakarta Selatan akan menjadi populasi pada penelitian ini. Sampel yang digunakan adalah remaja yang berusia 13 sampai 19 tahun, tinggal di Jakarta Selatan dan telah mendapatkan izin oleh orangtua untuk berpartisipasi mengikuti penelitian ini. Teknik pengambilan *sampling* yang digunakan adalah *nonprobability sampling* dengan teknik *consecutive sampling* dan *snowball sampling*. Teknik ini dipilih agar penyebaran dan pengambilan data lebih mudah dan lebih tersebar. Penelitian ini menggunakan kuesioner yang telah diadaptasi kedalam Bahasa Indonesia, yaitu *Toronto Alexithymia Scale-20* (TAS-

20) dan *Social Media Disorder* (SMD).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan (80,2%). Hasil ini serupa dengan *Pew Research Centre* yaitu perempuan mendominasi dalam penggunaan media sosial yaitu 76% sedangkan laki-laki sebanyak 72%.<sup>[23]</sup> Waktu yang digunakan perempuan untuk berkomunikasi di media sosial lebih banyak sebanyak 30% dibandingkan laki-laki hanya menggunakan 26% waktunya.<sup>[23]</sup> Media sosial dapat membantu mereka untuk mengurangi stres yang dirasakannya serta mereka cenderung menyukai bercerita atau berkomunikasi dengan oranglain melalui media sosial.<sup>[24,25]</sup> Rendahnya penggunaan media sosial pada jenis kelamin laki-laki mungkin dikarenakan remaja laki-laki menggunakan media sosial untuk bermain game. Seperti hasil penelitian yang dilakukan oleh Achmad, 2017, 52,4% laki-laki menggunakan media media sosial untuk bermain game dibandingkan perempuan hanya terdapat 32,7%.<sup>[26]</sup>

Dalam penelitian responden didominasi oleh remaja yang berusia 19 tahun. Hal ini dikarenakan mereka cenderung lebih sering mengakses media sosial dibandingkan usia dewasa. Mereka dapat terhubung ke internet 24 jam dalam seminggu dan tidak bisa hidup tanpa ponsel.<sup>[6]</sup> Remaja menggunakan media sosial sebagai sarana untuk berkomunikasi dengan keluarga dan teman terutama bagi seseorang yang mengalami kesulitan untuk berkomunikasi, mencari informasi, berita hiburan atau *postingan* lucu sehingga mereka terus *update* dengan hal-hal populer yang sedang terjadi.<sup>[7]</sup>

Responden sebagian besar berpendidikan SMA Sederajat. Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang semakin tinggi internet. Hal ini sesuai dengan APJII yaitu penggunaan internet tinggi pada seseorang berpendidikan



terakhir SMA atau lebih tinggi<sup>[1]</sup> dan hasil survey yang dilakukan oleh PUSKAKOM UI didapatkan pengguna media sosial paling tinggi pada tingkat pendidikan SMA yaitu 64,7%.<sup>[27]</sup> Selain itu, hasil penelitian Rusdin & Gafar (2016) pada 93 murid SMA didapatkan intensitas berkomunikasi melalui media sosial tergolong sangat sering dan 51,6% siswa menyukai fasilitas *chatting* saat menggunakan media sosial.<sup>[28]</sup>

Dalam mengakses media sosial, aplikasi yang paling sering digunakan oleh responden adalah Instagram yaitu berjumlah 190 responden. Hasil survey yang dilakukan oleh Piper Jaffray's (2018), 85% remaja menggunakan instagram.<sup>[29]</sup> Menurut *Monthly Active Users* di Indonesia, jumlah pengguna aktif Instagram mencapai 22 Juta pengguna.<sup>[30]</sup> Mereka menggunakan instagram untuk mengurangi perasaan negatif yang mereka rasakan saat berhubungan secara langsung.

Responden dalam penelitian ini dalam sehari mengakses media sosial paling banyak antara 3-6 jam, yaitu 120 orang. Hasil ini serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh Syamsoedin *et. al.*, (2015) dalam sehari rata-rata remaja mengakses media sosial selama 3 sampai 4 jam.<sup>[24]</sup> Sedangkan menurut *Global Web Index*(2018), penduduk Indonesia mengakses media sosial rata-rata selama 3 jam, 22 menit dalam sehari.<sup>[8]</sup> Sebagian besar responden mengakses media sosial selama 3 sampai 6 jam dikarenakan mereka harus menyesuaikan antara durasi penggunaan dengan aktivitas akademik di sekolah dan keinginan untuk bersosialisasi secara langsung.<sup>[24]</sup>

**Tabel 1.** Distribusi karakteristik responden

Karakteristik	Frekuensi n (207)	Persentase (%)
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-Laki	41	19,8

Perempuan	166	80,2
<b>Usia</b>		
13	3	1,4
14	12	5,8
15	12	5,8
16	29	14,0
17	41	19,8
18	51	24,6
19	59	28,5
<b>Pendidikan</b>		
SMP Sederajat	23	11,1
SMA Sederajat	94	45,4
Kuliah	90	43,5
<b>Aplikasi yang digunakan</b>		
Youtube	158	23,7
FB Messenger	10	4,8
Facebook	34	16,4
Instagram	190	91,8
Twitter	47	22,7
Snapchat	24	11,6
WhatsApp	178	86,0
Line	133	64,3
<b>Waktu yang dihabiskan</b>		
Kurang dari 3 jam	22	10,6
Antara 3 - 6 jam	120	58,0
Lebih dari 6 jam	65	31,4

Berdasarkan tabel 2, gambaran responden yang mengalami *alexithymia* berjumlah 85 orang, mungkin *alexithymia* berjumlah 72 orang dan tidak *alexithymia* berjumlah 50orang. Remaja adalah masa transisi dari anak-anak ke usia dewasa. Emosi remaja masih mengalami perkembangan dan akan menetap hingga usia dewasa. Perkembangan emosi pada remaja ditandai dengan tercapainya kecerdasan emosi yang baik. Kecerdasan emosi menurut Goleman, yaitu kemampuan seseorang dalam memahami



dan mengatur suasana hati agar selalu berfikir secara rasional serta dapat berempati pada orang lain.<sup>[31, 32]</sup> Seseorang dengan *alexithymia* memiliki kecerdasan emosi yang buruk.<sup>[33]</sup> Jika seseorang memiliki kecerdasan emosi yang buruk, hubungan intrapersonal dan interpersonal mereka akan terganggu sehingga pada penderita *alexithymia* mereka akan mengalami gangguan mengidentifikasi dan mengenali emosi yang dirasakannya serta adanya gangguan dalam memahami perasaan yang orang lain rasakan.<sup>[31]</sup>

**Tabel 2.** Gambaran tingkat alexithymia pada remaja

<i>Alexithymia</i>	Frekuensi (n = 207)	Persentase (%)
Tidak <i>Alexithymia</i>	50	24,2
Mungkin <i>Alexithymia</i>	72	34,8
<i>Alexithymia</i>	85	41,1

Pada tabel 3 menunjukkan gambaran responden yang mengalami kecanduan media sosial berjumlah 88 responden dan tidak kecanduan media sosial berjumlah 119 responden. Remaja sangat rentan mengalami dampak negatif dari pengaruh teknologi karena mereka cepat mengadopsi teknologi-teknologi baru.<sup>[5]</sup> Remaja menggunakan media sosial sebagai sarana untuk berkomunikasi dengan keluarga dan teman terutama bagi seseorang yang mengalami kesulitan untuk berkomunikasi, mencari informasi, berita hiburan atau *postingan* lucu sehingga mereka terus *update* dengan hal-hal populer yang sedang terjadi.<sup>[7]</sup> Apabila remaja tidak menggunakan media sosial yang sama seperti teman-temannya, hal ini

akan menjadikan mereka ketinggalan berita atau kurang *update*. Cemas dan takut tertinggal berita atau informasi terbaru akan menjadikan remaja cenderung sering mengakses media sosial sehingga remaja berisiko mengalami kecanduan media sosial.<sup>[25]</sup>

**Tabel 3.** Gambaran tingkat kecanduan media sosial pada remaja

Kecanduan Media Sosial	Frekuensi (n = 207)	Persentase (%)
Kecanduan	88	42,5
Tidak Kecanduan	119	57,5

Pada tabel 4 didapatkan 91 responden yang memiliki *alexithymia* mengalami kecanduan media sosial, yaitu 64 responden dan 27 responden tidak mengalami kecanduan media sosial. Dari hasil *chi-square* didapatkan hasil p value <0,001 yang berarti terdapat hubungan antara *alexithymia* dengan kecanduan media sosial. Hasil ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Ershad & Aghajani, 2017<sup>[2]</sup>, yaitu terdapat hubungan antara *alexithymia* dengan kecanduan instagram dan Baysan-arслан *et. al.*, 2016 yaitu skor kecanduan internet lebih tinggi pada penderita *alexithymia* dibandingkan yang tidak *alexithymia*.<sup>[19]</sup>

Saat berkomunikasi, seseorang harus dapat menerima, menilai, mengelola, serta mengontrol emosi yang dirinya rasakan dan orang lain di sekitarnya seperti kesepahaman makna.<sup>[34]</sup> Hal ini diperlukan agar terhindar dari berbagai konflik yang dapat merusak tujuan komunikasi. Saat seseorang semakin sulit mengidentifikasi, menggambarkan emosinya sendiri dan se-

**Tabel 4.** Hubungan *alexithymia* dengan kecanduan media sosial

<i>Alexithymia</i>	Kecanduan Media Sosial		Total N (%)	P value
	Kecanduan n (%)	Tidak n (%)		
Tidak <i>alexithymia</i>	26 (12,6)	96 (46,4)	122 (58,9)	<0,001
<i>Alexithymia</i>	62 (30,0)	23 (11,1)	85 (41,1)	
Total	88 (42,5)	119 (57,5)	207 (100)	

-makin sulit ia memahami perasaan yang dirasakannya, akan semakin banyak mengalami kesulitan dalam berhubungan, seperti pada seseorang dengan *alexithymia*. *Alexithymia* adalah gangguan dalam mengenali dan mengekspresikan emosi, dalam membedakan persepsi emosional dan fisik serta kurangnya pemikiran yang berorientasi eksternal.<sup>[35]</sup> Penderita *alexithymia* terlalu berpikir secara logis dan selalu mengambil keputusan berdasarkan prinsip bukan dari perasaannya karena kemampuan berpikir mereka hanya mengandalkan fakta sehingga mereka dikenal sebagai orang yang kurang empati karena mereka tidak mampu memahami dan menanggapi perasaan orang lain dan dirinya sendiri sehingga mereka sulit untuk mengungkapkan perasaannya, hal ini menyebabkan mereka tidak atau susah untuk bersahabat.<sup>[12]</sup> Mereka juga mengalami kesulitan dalam menggunakan bahasa yang menggambarkan pengalaman mereka tentang emosi yang mereka rasakan.<sup>[36]</sup> Kesulitan dalam mengidentifikasi dan menggambarkan emosi akan memengaruhi pikiran serta perilaku mereka sehingga saat seseorang memiliki level *alexithymia* yang tinggi cenderung menunjukkan sikap dingin atau acuh, menarik diri dari lingkungan serta kesulitan dalam berinteraksi dengan orang lain.<sup>[18]</sup>

Remaja yang mengalami *alexithymia* akan menggunakan internet sebagai sarana untuk memudahkan mereka dalam mengekspresikan emosi dan sebagai media untuk memenuhi kebutuhan sosial mereka.<sup>[17]</sup> Menurut Spence & Courbasson seseorang dengan *alexithymia* cenderung memiliki regulasi suasana hati yang buruk<sup>[37]</sup> dan mungkin melibatkan resistensi yang buruk terhadap stres.<sup>[38]</sup> Semakin banyak emosi negatif, seperti stres dan depresi yang dirasakan, semakin meningkatnya gejala *alexithymia*. Saat penderita *alexithymia* mengalami emosi negatif mereka akan melampiaskan emosi tersebut ke suatu hal yang dapat membuatnya merasa senang, seperti penggunaan media sosial. Menurut Lu *et. al* (2011) remaja yang mengalami depresi dapat mengubah emosi mereka menjadi lebih baik melalui penggunaan internet atau pesan teks daripada menggunakan obat-obatan yang ilegal serta internet lebih mudah digunakan dan mudah diakses.<sup>[39]</sup> Media sosial dapat membantu remaja mengatasi ketidaknyamanan dalam bersosial di kehidupan nyata dan akan membuat remaja merasa lebih senang saat berkomunikasi meskipun hanya melalui media sosial.<sup>[40]</sup>

## KESIMPULAN

Karakteristik responden yang didapat sebagian besar berjenis kelamin



perempuan, berusia 19 tahun, berpendidikan SMA. Dalam sehari responden paling sering menggunakan aplikasi instagram dan waktu yang dihabiskan antara 3 sampai 6 jam. Hasil gambaran tingkat *alexithymia* pada remaja didapatkan 85 responden mengalami *alexithymia*, 72 responden mungkin *alexithymia* dan 50 responden tidak *alexithymia*. Hasil gambaran tingkat kecanduan pada remaja didapatkan 88 responden mengalami kecanduan media sosial dan 119 tidak mengalami kecanduan media sosial. Terdapat hubungan antara *alexithymia* dengan kecanduan media sosial pada remaja di Jakarta Selatan.

#### DAFTAR PUSTAKA

- [1] Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia [APJII] 2017, *Profil Pengguna Internet Indonesia*, Indonesia, <https://apjii.or.id/survei2017>
- [2] Badan Pusat Statistik 2018, *Statistik Indonesia Statistical Yearbook of Indonesia*, <https://www.bps.go.id/publication/2018/07/03/5a963c1ea9b0fed6497d0845/statistik-indonesia-2018.html>
- [3] Badan Pusat Statistik Provinsi DKI Jakarta 2018, *Indikator Kesejahteraan Rakyat Provinsi DKI Jakarta 2018*, <https://jakarta.bps.go.id/publication/2018/12/26/22c878eca3e76c46cb42aeec/indikator-kesejahteraan-rakyat-provinsi-dki-jakarta-2018.html>
- [4] Angka Partisipasi Kasar-Angka Partisipasi Murni, Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan 2018, *Data Penduduk Berdasarkan Data Kota Jakarta Selatan*, diakses 25 Juni 2019, [http://apkapm.data.kemdikbud.go.id/index.php/cberanda/penduduk?kode\\_wilayah=016300&tahun=2018&tabs=bps](http://apkapm.data.kemdikbud.go.id/index.php/cberanda/penduduk?kode_wilayah=016300&tahun=2018&tabs=bps)
- [5] Van den Eijnden, RJ, Lemmens, JS, Valkenburg, PM 2016, 'The Social Media Disorder Scale: Validity and psychometric properties', *Computers in Human Behavior*, 61, pp.478-487
- [6] Anshari, M, Alas, Y, Hardaker, G, Jaidin, JH, Smith, M, Ahad, AD 2016, 'Smartphone habit and behavior in Brunei: Personalization, gender, and generation gap', *Computers in Human Behavior*, 64, pp.719-727
- [7] Radovic, A, Gmelin, T, Stein, BD, Miller, E 2017, 'Depressed adolescents' positive and negative use of social media', *Journal of Adolescence*, 55, pp.5-15
- [8] Global Web Index 2018, *Social Global Web Index's flagship report on the latest trends in social media*, <https://www.globalwebindex.com/hubfs/Downloads/Social-H2-2018-report.pdf>
- [9] Putri, MDN 2018, 'Hubungan Kecanduan Media Sosial dengan Kualitas Komunikasi Interpersonal pada usia dewasa awal', Skripsi Program Studi Psikologi, Universitas Sanata Dharma Yogyakarta
- [10] Aguslianto 2018, 'Pengaruh Sosial Media terhadap Akhlak Remaja (Studi di Kluet Timur Kabupaten Aceh Selatan)', Skripsi Program Studi Aqidah dan Filsafat Islam, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry
- [11] Selvaraj, S 2013, 'Impact of Social Media on Student's Academic Performance', 2(4), pp. 636-640
- [12] Lestari, LW 2016, 'Pengaruh Kecenderungan Alexithymia Terhadap Kecemburuan Dalam Hubungan Berpacaran', Skripsi Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang
- [13] Ershad, ZS, Aghajani, T 2017, 'Prediction of Instagram Social Network Addiction Based on the Personality, Alexithymia and Attachment Styles', *Sociological Studies of Youth*, 8(26), pp.21-34
- [14] Taylor, GJ, Bagby, RM 2012, 'The Alexithymia Personality



- Dimension', <https://psycnet.apa.org/record/2012-25646-030>
- [15] Moriguchi, Y, Komaki, G 2013, Neuroimaging studies of alexithymia: physical, affective, and social perspectives, *BioPsychoSocial Medicine*, 7(8)
- [16] Puşcaşu, AI, Usaci, D 2016, 'The Impact of Alexithymia on Interpersonal Relationships in Adolescence', *Romanian Journal of Experimental Applied Psychology*, 7(1), pp.321–325
- [17] Scimeca, G, Bruno, A, Cava, L, Pandolfo, G, Muscatello, MRA, Zoccali, R 2014, 'The Relationship between Alexithymia, Anxiety, Depression, and Internet Addiction Severity in a Sample of Italian High School Students', *The Scientific World Journal*
- [18] Harjanah, TW 2018, 'Hubungan Antara Level Alexithymia Dengan Perilaku Prosocial Dewasa Muda', Skripsi Program Studi Psikologi, Universitas Sanata Dharma Yogyakarta
- [19] Baysan-arслан, S, Cebeci, S, Kaya, M, & Canbal, M 2016, *Relationship between internet addiction and alexithymia among university students*, 39(5), pp.111–115
- [20] Wachs, S, Bilz, L, Fischer, SM, Wright, MF 2017, 'Do Emotional Components of Alexithymia Mediate the Interplay between Cyberbullying Victimization and Perpetration?', *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(1530)
- [21] Aricak, OT, Ozbay, A 2016, 'Investigation of the relationship between cyberbullying, cybervictimization, alexithymia and anger expression styles among adolescents', *Computers in Human Behavior*, 55, pp.278–285
- [22] 41 Persen Remaja Indonesia Pernah Alami Cyberbullying 2017, <https://kumparan.com/@kumparanstyl>  
[e/41-persen-remaja-indonesia-pernah-alami-cyberbullying](https://kumparan.com/@kumparanstyl)
- [23] Lubis, EE 2014, 'Potret Media Sosial dan Perempuan', *Jurnal PARALLELA*, 1(2), pp.89–167
- [24] Syamsoedin, WKP, Bidjuni, H, Wowiling, F 2015, 'Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial dengan Kejadian Insomnia pada Remaja di SMA Negeri 9 Manado', *Ejournal Keperawatan (e-Kp)*, 3(1)
- [25] Hariadi, AF 2018, 'Hubungan Antara Fear Of Missing Out (FOMO) Dengan Kecanduan Media Sosial Pada Remaja', Skripsi Program Studi Psikologi, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya
- [26] Achmad, A 2017, 'Pengaruh Antara Penggunaan Media Sosial Terhadap Prestasi Belajar pada Siswa SMA Negeri 1 Enrekang dan MA Muhammadiyah Kalosi, Kabupaten Enrekang Tahun Ajaran 2017/2018', Skripsi Program Studi Pendidikan Dokter, Universitas Hasanuddin Makassar
- [27] Ristiana, UN 2017, 'Hubungan Antara Intensitas Akses Media Sosial dengan Komunikasi Interpersonal Siswa SMAN 1 Depok Sleman D.I Yogyakarta', Skripsi Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga
- [28] Rusdin, FR, Gafar, A 2016, 'Media Sosial dan Pola Perilaku Komunikasi Siswa SMA Negeri 1 Makassar', *Jurnal Komunikasi KAREBA*, 5(1), pp.34–48
- [29] Sheetz, M 2018, *Instagram inches ahead of Snapchat in popularity among teens: Piper Jaffray*, <https://www.cnbc.com/2018/10/22/instagram-ahead-of-snapchat-in-popularity-among-teens-piper-jaffray.html>
- [30] Arianti, G 2017, 'Kepuasan remaja terhadap penggunaan media sosial instagram dan path', *Wacana*, 16(2), pp.180–192



- [31] Sulaiman, HB 2013, 'Hubungan Antara Kecerdasan Emosi dengan Gaya Asuhan Ibu Bapa dalam Kalangan Remaja Sekolah', Thesis Fakultas Pendidikan, Universiti Malaya
- [32] Desiningrum, DR, Indriana, Y, Siswati 2017, 'Intensi penggunaan gadget dan kecerdasan emosional pada remaja awal', *Prosiding Temu Ilmiah X Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia*, pp.65–71
- [33] Ghiabi, B, Besharat, MA 2011, 'Emotional intelligence , Alexithymia , and interpersonal problems', *Procedia Social And Behavioral Science*, 30, pp.98–102
- [34] Rahmat, A 2015, **Hubungan Komunikasi Interpersonal dan Kecerdasan Emosional pada Pengguna Ganja**, <https://psychology.binus.ac.id/2015/09/13/hubungan-komunikasi-interpersonal-dan-kecerdasan-emosional-pada-pengguna-ganja/>
- [35] Zhang, H, Fan, Q, Sun, Y, Qiu, J, Song, L 2017, 'A study of the characteristics of Alexithymia and emotion regulation in patients with depression', *Shanghai Archives of Psychiatry*, 29(2), pp.95–103
- [36] Messina, A, Beadle, JN, Paradiso, S 2014, 'Towards a classification of Alexithymia : primary, secondary and organic', *Journal of Psychopathology*, 20, pp.38–49
- [37] Knapton, C, Bruce, G, Williams, L, 2018, 'The Impact of Alexithymia on Desire for Alcohol during a Social Stress Test', *Substance Use & Misuse*, 53(4), pp.662–667
- [38] Hua, J, Le Scanff, C, Larue, J, José, F, Martin, J, Devillers, L, Filaire, E 2014, 'Global stress response during a social stress test: Impact of Alexithymia and its subfactors', *Psychoneuroendocrinology*, 50, pp.53–61
- [39] Gao, T, Li, J, Zhang, H, Gao, J, Kong, Y, Hu, Y, Mei, S 2017, 'The influence of alexithymia on mobile phone addiction: the role of depression, anxiety and stress', *Journal of Affective Disorders*
- [40] Lee, YK, Chang, CT, Lin, Y, & Cheng, ZH 2014, 'The dark side of smartphone usage : Psychological traits, compulsive behavior and technostress', *Computers in human Behavior*, 31, pp.373–383