



# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Dalam kehidupan manusia, masa remaja merupakan masa yang menghubungkan masa kanak-kanak dengan masa dewasa. Faktor genetik, fisiologis, lingkungan dan sosial mempengaruhi perkembangan remaja selain perkembangan masa kanak-kanak. Pada tahun 1904, G. Stanley Hall mengajukan pandangan “badai-dan-stres” (*storm and stress*) untuk menyatakan bahwa masa remaja adalah masa yang penuh konflik dan perubahan *mood*. Remaja di usia ini dihadapkan pada berbagai pilihan gaya hidup yang ditawarkan oleh media; dan banyak dari mereka sekarang terjebak dan dalam penggunaan media sosial. Menurut Monks, remaja adalah individu yang dalam rentang usia 12 hingga 21 tahun yang sedang mengalami masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa. Ada tiga kelompok usia remaja: remaja berusia antara 12 dan 15 tahun, remaja pertengahan antara usia 15 dan 18 tahun, dan remaja akhir antara usia 18 dan 21 (Monks, Knoers, & Hadinoto, 2019).

Teknologi komunikasi saat ini menjadi penting karena banyak kebutuhan akan informasi yang relative cepat dan akurat. Teknologi komunikasi yang berkembang saat ini sudah cukup untuk menghubungkan orang tanpa batasan. Ponsel merupakan barang penting dalam kehidupan sehari-hari. Salah satu jenis gawai paling sering digunakan adalah *smartphone* (sebanyak 89,44%) (APJII, 2024) Tingkat kontribusi internet menunjukkan bahwa pulau jawa menyumbang 58,76% dari total pengguna Internet di Indonesia (APJII, 2024). Berdasarkan demografi responden tingkat pertama bidang pendidikan sebanyak 39,56% adalah tamat SMA/SMK dan sederajat atau paket C.

Keberadaan ponsel membawa berbagai manfaat bagi penggunanya, khususnya bagi pelajar. Ada yang menggunakannya untuk hal-hal yang positif, ada juga yang untuk hal-hal negative. Ponsel sangat berguna bagi siswa untuk mencari kajian dan pengetahuan baru untuk menunjang berbagai kegiatan belajar. Namun, tidak semua hal yang digunakan pada *smartphone* itu positive.

Greenfield (Elia, 2009) mengatakan bahwa internet dapat menghipnotis. Internet memiliki banyak warna, gerakan, suara, informasi tanpa batas. (Akin & Iskender, 2011)

menyatakan internet memiliki banyak manfaat, psikolog dan pendidik menyadari efek buruk penggunaan internet jika berlebihan menyebabkan masalah fisik dan psikologis. Salah satu masalah paling umum adalah kecanduan internet.

Kecenderungan Kecanduan internet didefinisikan sebagai kecenderungan untuk menggunakan internet secara berlebihan. Menurut Azher, dkk., 2014 kecanduan internet bukanlah gangguan kontrol impuls. Dengan adanya internet, para siswa sering menggunakan internet untuk komunikasi, informasi, menonton hiburan dan masih banyak lainnya. Karena fungsi hiburan ini mampu menyebabkan kecenderungan kecanduan media sosial.

Selain itu, kecenderungan kecanduan media sosial juga dipicu oleh beberapa faktor, seperti faktor biologis, sosial dan psikologis seperti *alexithymia* (Montag & Reuter, 2015). *Alexithymia* merupakan konstruk kepribadian yang menggambarkan kesulitan dalam regulasi afek dan dikenal sebagai satu dari faktor pemicu gangguan medis dan psikiatrik (Taylor, Bagby, & Parker, 1989).

Fenomena ini menjadi pilihan utama bagi peneliti untuk mengkaji pengaruh kecenderungan *alexithymia* terhadap kecenderungan kecanduan media sosial, dimana berdasarkan hasil wawancara awal dengan koordinator guru BK SMA NU 1 gresik bahwa hampir seluruh siswa SMA NU 1 Gresik memiliki *smartphone* serta memiliki akun media sosial. Didapatkan juga hasil wawancara yang menunjukkan bahwa seluruh siswa dan siswi kebanyakan menggunakan *smartphone* di kelas pada jam pelajaran dan mengakses media sosial, yang menunjukkan bahwa media sosial telah menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari siswa.

Berdasarkan paparan mengenai kecenderungan *alexithymia* dan kecenderungan kecanduan media sosial serta berdasarkan penelitian terdahulu, sesuai dengan fenomena yang sedang terjadi pada Siswa SMA NU 1 Gresik. Hasil wawancara dengan beberapa siswa SMA NU 1 Gresik, antara lain:

**Tabel 1. 1 hasil wawancara dengan responden mengenai kecanduan media sosial**

| No | Subjek | Jawaban  | Kesimpulan  |
|----|--------|--|---|
| 1. | BT     | <p>1. kemungkinan iya ya mbak soalnya sekarang kan apa-apa pakenya hape. Informasi kelas juga di wa terus buat update info-info yang lain juga kan melalui media sosial jadi ya perlu banget pake media sosial di era yang sekarang.</p> <p>2. kalau untuk itu kadang-kadang aja sih mbak, kayak klo lagi ga <i>mood</i> atau gimana gitu kadang larinya ke sosmed tapi ngga yang selalu juga Cuma mungkin agak sering gitu ya. Biasanya biar ga kepikiran terus aja sih, biar pudar gt emosinya.</p> <p>3. kadang kayak yang awalnya niat cuman scroll setengah jam pernah <i>keblablasan</i> jadi 1-2 jam gitu mbak. Ya kayak ngerasa nanggung aja gitu, pengen scroll terus, kepo terus sama berita-berita yang baru.</p> <p>4. waktu itu pernah ya gabisa buka sosmed, bingung sih mbak karna kan kalo informasi sekolah gitu di sebar nya di grup kelas jadi ya lumayan bingung juga gitu.</p> <p>5. pernah sih waktu itu kayak kan disuruh ngerjain pekerjaan rumah gitu sama ibu tapi malah asik scroll jadi iya nanti gitu. Jadi nya ya ga ke pegang tadi pekerjaan rumahnya. Kadang juga kena omel dulu baru hpnya ditaroh .</p> <p>6. gatau ya mbak kalo itu, tapi kayak rasa ingin menggunakan sosmed terus ada gitu. Mengatasinya biasanya dipake ngobrol sm temen di kelas gitu - gitu aja sih mbak</p> | <p>Subjek mengatakan bahwa penting mengakses sosial media untuk update kabar terbaru. Subjek juga mengatakan terkadang ia menggunakan sosial media untuk mengembalikan <i>mood</i> ketika sedang jelek. Ia mengatakan penggunaan sosial medianya cukup meningkat dari waktu ke waktu.</p> |

| No | Subjek | Jawaban  | Kesimpulan  |
|----|--------|--|---|
| 2. | AF     | <p>Kalo untuk media sosial aku ngga terlalu sih mbak, paling yang sering dipake cuman <i>WhatsApp</i> kalo untuk yang lainnya aku ngga terlalu aktif. Mungkin iya, cuman sekedar scroll aja buat hilangin emosi. Tapi ga lama juga, soalnya gampang bosan kalo main sosmed terlalu lama.</p> <p>Iya bisa sih mbak, soalnya kan ga terlalu aktif juga pake sosmed</p> <p>Kalo gabisa akses sosmed ya biasa aja gitu, tapi kadang kalo gabisa buka <i>WhatsApp</i> itu lumayan bingung ya karena kan apa-apa sekarang berkabar nya lewat aplikasinya.</p> <p>Sejauh ini ngga ada ya mbak, belum mungkin.</p> <p>Alhamdulillah kayak nya belum yang sampai kecanduan gitu sih mbak.</p>   | <p>Subjek berpendapat bahwa ia bisa tidak menggunakan sosial dengan intensitas yang lama tetapi ada satu sosial media yang cukup penting guna berkabar dan mendapat informasi</p>                               |
| 3. | J      | <p>Iya perlu, karena semua berita info kan sekarang update nya di sosmed nya jadi perlu banget sih untuk pake sosmed.</p> <p>Kadang sih iya ya mbak, kayak scroll <i>TikTok</i> gitu buat ngilangin rasa bete atau pas misal lagi ga mood sama temen atau apa gitu ya.</p> <p>kadang sulit juga sih, soalnya kalo udah sekali scroll tuh kadang sampe 2 jam an gitu. Jadi kek ke enakan scroll, pengen tau terus gitu apa sih yang lagi <i>trending</i> gitu.</p> <p>Kalo gapake sosmed rasanya kayak bingung gitu mau ngapain, apa-apa pakenya sosmed kan. Jadi kalo kayak ga bisa akses <i>Instagram</i> atau <i>WhatsApp</i> atau aplikasi lainnya gitu ya bingung sih mbak. Berkabar kan juga pake sosmed ya jadi gitu.</p> <p>Mungkin waktu belajar jadi semakin sedikit ya, karena keasikkan scroll sosmed</p> <p>Sering kalo itu mbak, soalnya balik lagi sulit banget kalo gapake sosmed. Karena di jaman sekarang apa-apa pakenya sosial media gitu kan</p> | <p>Subjek menggunakan sosial media untuk mendapatkan informasi dan mengembalikan emosi yang sedang buruk. Ia juga mengatakan bahwa terkadang kesulitan dan merasa bingung jika tidak mengakses sosial media</p> |

| No | Subjek | Jawaban  | Kesimpulan   |
|----|--------|--|--|
| 4. | C      | <p>Perlu sih mbak, karena kan apa aja sekarang pakenya sosial media ya jadi ya aku rasa perlu.</p> <p>Iya mbak, karna kan aku bukan tipe anak yang cerita masalah gitu sama temen jadi kadang pelariannya yak e sosial media gitu, kayak scroll <i>TikTok</i> atau <i>Instagram</i>. Biar plong ajasi perasaannya, jadi dengan aku scroll itu nanti kayak lama-lama emosinya mereda aja gatau kenapa gitu.</p> <p>Akhir-akhir ini kayaknya cukup sulit menurutku buat control hal itu ya, karena aku kayak duduk gitu aja terus <i>gabut</i> lari ku pasti scroll sosial media gitu. Kayak selalu ingin tahu aja apa yang ada di dunia saat ini</p> <p>Waktu itu pernah coba tapi akhirnya ga kuat, kuat sih tapi cuman beberapa jam aja ga yang sampe sehari gitu. Nanti scroll lagi gitu, rasanya ngga enak kalo ngga scroll sosmed.</p> <p>Pernah, harusnya belajar buat besok ujian tapi malemnya malah scroll sosmed. Udah buka buku tapi hape nya juga dibuka.</p> <p>Iya itu tadi mbak, kayak nyoba gitu kan sehari ga pake hape tetep gabisa beberapa jam kemudian buka hape lagi buat scroll-scroll</p> | <p>Subjek mengatakan bahwa sosial media ia jadikan sebagai pelarian dari masalah yang ia miliki. Subjek juga merasa sulit untuk mengontrol intensitas penggunaan sosial media, dan hal itu berpengaruh pada jam belajar subjek</p> |
| 5. | A      | <p>Menurutku perlu ya mbak, karena informasi-informasi dari seluruh dunia kan ada di media sosial itu sendiri.</p> <p>Engga sih mbak, kalo mood biasanya aku alihkan ke hal-hal yang positif gitu kayak ngelakuin hobi yang lagi aku dalam</p> <p>Sejauh ini bisa ya mbak, karna kan tujuanku pake sosial media kan buat cari informasi-informasi gitu selagi informasinya udah dapet ya stop bbuat pake sosmed.</p> <p>Pernah, coba buat ga pake sosial media beberapa hari gitu bisa tapi ya habis gitu pake sosmednya jadi lumayan lama buat cari-cari informasi apa yang udah ketinggalan,</p> <p>Engga ada ya mbak kalo itu, karna juga aku pake sosial media pun aku waktu in</p>  | <p>Subjek menggunakan sosial media untuk menambah pengetahuan dan informasi-informasi dari seluruh dunia. Ia juga memiliki jangka waktu sendiri dalam penggunaan sosial media.</p>   |

| No | Subjek | Jawaban   | Kesimpulan |
|----|--------|---|------------|
|    |        | Alhamdulillah sejauh ini nggak yang terlalu kecanduan sosial media ya mbak, karna aku pakenya buat hal-hal positif. |            |

Berdasarkan hasil wawancara subjek BT mengatakan terkadang ia menggunakan sosial media untuk mengembalikan *mood* ketika sedang tidak baik.. Subjek AF berpendapat bahwa ia dapat tidak menggunakan sosial dengan intensitas yang lama. Subjek J untuk mengembalikan emosi yang sedang buruk. Subjek C mengatakan bahwa sosial media ia jadikan sebagai pelarian dari masalah yang ia miliki Sedangkan subjek A menggunakan sosial media untuk menambah pengetahuan. dapat disimpulkan bahwa dari kelima terdapat tiga subjek yang termasuk pada salah satu aspek *Tolerance* yaitu penggunaan media sosial mengalami peningkatan secara progresif, kebutuhan untuk menggunakan media sosial yang terus bertambah demi mengejar kepuasan dan mendapatkan efek perubahan dari *mood* (Kuss & Griffiths, 2011).

Pada hasil wawancara diatas,. J juga mengatakan bahwa terkadang kesulitan dan merasa bingung jika tidak mengakses sosial media. Tindakan ini sesuai dengan ciri-ciri dari aspek *withdrawal* yaitu perasaan yang tidak nyaman karena tidak dapat mengakses internet (Kuss & Griffiths, 2011).

Berdasarkan hasil wawancara diatas, subjek BT merasa penggunaan sosial medianya kian meningkat dari waktu ke waktu. Subjek C juga merasa sulit untuk mengontrol intensitas penggunaan sosial media. Hal ini berkaitan dengan salah satu aspek kecenderungan kecanduan media sosial *Relapse* yaitu kecenderungan terulangnya Kembali penggunaan internet yang berlebihan setelah adanya control diri.

Berdasarkan hasil wawancara, faktor yang mempengaruhi untuk kecenderungan kecanduan media sosial adalah kondisi psikologis dan tujuan serta waktu penggunaan internet. menurut Kotler & Armstrong (2021), menyatakan bahwa pengalihan secara psikologis terhadap perasaan-perasaan yang tidak menyenangkan merupakan salah satu faktor psikologis. Banyaknya waktu atau intensitas penggunaan untuk bermain sosial media termasuk dalam faktor tujuan dan waktu penggunaan internet. Individu yang termasuk kecenderungan kecanduan media sosial dapat dilihat dari aspek-aspek yang menandakan bahwa individu tersebut kecenderungan kecanduan media sosial.

Berdasarkan hasil wawancara, faktor yang mempengaruhi untuk kecenderungan kecanduan media sosial adalah kondisi psikologis dan tujuan serta waktu penggunaan internet. menurut Kotler & Armstrong (2021), menyatakan bahwa pengalihan secara psikologis terhadap perasaan-perasaan yang tidak menyenangkan merupakan salah satu faktor psikologis. Banyaknya waktu atau intensitas penggunaan untuk bermain sosial media termasuk dalam faktor tujuan dan waktu penggunaan internet. Individu yang termasuk kecenderungan kecanduan media sosial dapat dilihat dari aspek-aspek yang menandakan bahwa individu tersebut kecenderungan kecanduan media sosial.

## 1.2. Identifikasi Masalah

Penggunaan internet saat ini sangat berkembang dan populer di berbagai kalangan. Remaja sangat rentan terhadap dampak negatif dari teknologi karena mereka mengadopsinya dengan cepat. Beberapa faktor yang mempengaruhi kecanduan media sosial salah satunya adalah faktor sosial, yaitu kecenderungan seseorang untuk berkomunikasi secara langsung dan selalu menggunakan ponsel untuk berinteraksi dengan orang lain. Konsekuensi negatif kecanduan terhadap emosional menurut Mahamid, termasuk peningkatan kepekaan terhadap stres, peningkatan kecemasan dan kesulitan untuk mengidentifikasi dan mengelola perasaan negatif. (Khatimah & Irawan, 2023)

Faktor-faktor yang meningkatkan kemungkinan menyebabkan seseorang kecanduan media sosial diantaranya hubungan yang buruk, kesulitan berkomunikasi, dan tekanan yang datang dari komunikasi dan tekanan yang datang dari komunikasi tatap muka. Karena mereka kesulitan mengenali, memahami, dan menanggapi perasaan mereka sendiri dan orang lain, seseorang dengan *alexithymia* menghadapi kesulitan dalam hubungan interpersonal. Akibatnya, mereka dikenal sebagai orang tanpa empati. Mereka mengalami emosi negatif ketika mereka harus berbicara secara langsung, seperti ketakutan bahwa mereka akan kesulitan berteman dan menjadi tidak aktif di lingkungan masyarakat, yang pada gilirannya menyebabkan hubungan yang buruk.

*Alexithymia* tidak diklasifikasikan sebagai gangguan mental. Hal ini karena dimensi sifat seperti *alexithymia*. Hal ini bukan diagnosis klinis tetapi pada awalnya digambarkan sebagai gejala karakteristik yang ada pada pasien dengan gangguan psikotik. Media sosial dapat membantu penderita *alexithymia* mengekspresikan perasaannya dan memenuhi kebutuhan komunikasinya tanpa harus berkomunikasi secara langsung sehingga berisiko



mengalami kecanduan media sosial. Efek negatif dari media sosial pada penderita *alexithymia* adalah *cyberbullying*

Remaja dengan *alexithymia* menggunakan internet untuk mengekspresikan emosi mereka dan untuk memenuhi kebutuhan sosial mereka. Spence & Courbasson, 2012 mengatakan bahwa seseorang dengan *alexithymia* cenderung memiliki pengaturan suasana hati yang buruk dan ketahanan terhadap stress yang rendah (Lestari, Dewi, & Chairani, 2020). Saat penderita *alexithymia* mengalami emosi negatif, seperti stress dan depresi, gejalanya akan meningkat. Saat penderita *alexithymia* mengalami emosi negatif, mereka menyalurkan emosi tersebut untuk membuat mereka bahagia. Para remaja yang menggunakan media sosial dapat menggunakan internet atau pesan teks daripada menggunakan obat-obatan terlarang, dan internet lebih mudah diakses. Berdasarkan penjelasan dan teori *alexithymia*, peneliti ingin mengetahui apakah siswa-siswi mengalami kecenderungan *alexithymia*.

Maka peneliti melakukan wawancara awal pada siswa siswi SMA NU 1 Gresik dengan hasil :

**Tabel 1. 2** hasil wawancara dengan responden mengenai *alexithymia*

| No | Subjek | Jawaban  | Kesimpulan  |
|----|--------|--|---|
| 1. | BT     | <p>1. Biasanya saya lebih ke diam aja, jadi diem dulu diredam emosinya nanti juga reda sendiri</p> <p>2. ya biasanya kalo lagi bingung sm cape sm perasaan sendiri bakal di pake buat tidur biar nnt ilang sendiri gt perasaan yg gaenak tadi.</p> <p>3. kadang dengan cara diem trs mikir sendiri gt mbak, kyk ini aku kenapa ya tadi kok bisa gini gitu.. jadi cari penyebabnya, terus nanti ya paling ngelampiasinnya main hp atau game gitu</p> <p>4. sejauh ini engga ya mbak, tapi pernah waktu itu jadi kayak menarik diri gitu ini lebih ke temen-temen aja si karna lagi ga baik aja suasana hatinya. Jadi ngehindari temen-temen</p> <p>5. yaitu tadi mbak, paling juga di buat tidur, atau ga ya main hp atau nge game. Lebih banyak ke diemnya aja si.</p> | <p>Subjek cenderung tidak mengekspresikan emosi dan lebih memilih untuk memendam perasaannya sendiri. Subjek juga mengetahui bagaimana dan apa perasaan yang dihadapinya.</p> |

| No | Subjek | Jawaban   | Kesimpulan   |
|----|--------|---|--|
| 2. | A.F    | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. bingung si ya kalo gitu, karna kan gatau gitu ini kenapa kok tiba tiba marah, tiba-tiba sedih gitu</li> <li>2. ee untuk kewalahan gitu blm pernah si mbak. Tapi kalo kyk bingung gitu sering yaa, kayak sebenarnya ini perasaan apa si gitu.</li> <li>3. kadang kan kesusahan juga ya mbak bingung gitu hehe tapi sesekali pernah kayak oo aku marah itu karena habis gini, temen ku gini .. gitu</li> <li>4. lebih jad anak yg pendiam dan murung aja hari itu, kalo misal ada masalah.</li> <li>5. kalo saya pribadi, kadang udah penuh gitu ya mbak <i>sumpek</i> itu pasti saya bilang ke temen deket saya.. ceritain gitu kalo ada masalah atau apa</li> </ol> | <p>Subjek mengatakan terkadang ia tidak memahami apa perasaan yang sedang dialami dan lebih memilih untuk menceritakan ke teman jika dirasa cukup berat.</p>   |
| 3. | J      | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lebih ke diem aja si mbak, ga pake cerita-cerita ke temen gitu.</li> <li>2. ga sampe kewalah juga si, paling di buat main game sama temen aja udah membaik dikit-dikit</li> <li>3. gatau juga kalo itu, karna saya juga sering bingung kenapa saya tiba-tiba gini</li> <li>4. ngga ada si kayaknya mbak, soalnya ya biasa-biasa aja gitu. Di ikutin aja alurnya</li> <li>5. dibilang kesulitan juga ga terlalu si mbak, tapi yae mang pernah gitu. Paling aku cmn diem terus mikir sebenarnya kenapa ya. Jadi inget2 lagi gitu sebelum gini aku ketemu siapa dan bahas apa gitu.</li> </ol>   | <p>Subjek cenderung tidak mengekspresikan emosinya, dan memilih untuk diam. Ia juga terkadang bingung dengan apa yang di rasakannya saat itu.</p>  |
| 4. | C      | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ga kenapa-kenapa si mbak, biasa aja gitu. Paling kalo lagi badmood gitu ya dibawa becanda aja sama temen</li> <li>2. Alhamdulillah kayak nya ga pernah yg sampe kewalahan gitu si mbak. Jadi ya paling yang biasa-biasa aja gitu, kalo marah yaudah marah trs diem nunggu marahnya reda dulu.</li> <li>3. ya di inget-inget lagi si habis ngapain kok bisa sampe kayak gini, terus yauda dibiarin gitu aja</li> <li>4. engga si mbakk, kayak yauda aja gitu. Nanti juga reda-reda sendiri emosi nya</li> <li>5. biasanya main sama temen, atau ga main hp si kayak scroll-scroll gitu aja</li> </ol>  | <p>Subjek merenung dan mengingat kembali penyebab mengapa dia memiliki perasaan tersebut. Ia juga cenderung cuek dan mengalihkan emosi nya dengan cara mengobrol dengan teman dan menggunakan <i>smartphone</i>.</p> |

| No | Subjek | Jawaban   | Kesimpulan  |
|----|--------|---|---|
| 5. | A      | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. lebih aku arahin ke hobi aja si kak biar ga menjadi hal negative.</li> <li>2. kalo biasanya kewalahan gitu udh gatahan gitu ya pasti nanti aku cerita ke temen, aku gini gini. Biar plong aja gitu</li> <li>3. aku salurin ke hobi dan hal-hal positif kak.. kayak misal aku lagi ga mood gitu ya aku buka youtube terus dengerin podcast-podcast gitu yang ada bobot-botongnya dikitlah</li> <li>4. Alhamdulillahnya enggak si yaa, karna yaitu tadi karna aku alihin ke hal positif jadi ga berpengaruh negative ke diri aku sendiri</li> <li>5. biasanya aku suka scroll ig yang berisi tentang info-info gitu, ato ga ya kayak tadi dengerin podcast atau buka website kayak explore hal yang aku ingin tahu gitu.</li> </ol> | Subjek melampiaskan emosinya melalui hobi dan hal-hal yang positif. Jika ada suatu hal yang dirasa berat subjek akan menceritakan hal tersebut pada temannya. |

Berdasarkan wawancara dengan beberapa siswa SMA NU 1 Gresik mendapatkan hasil bahwa para subjek mengungkapkan bahwa mereka lebih suka memendam emosi daripada mengeluarkannya. Mereka berpendapat bahwa dengan hal tersebut dapat membantu mereka untuk mengatur diri sendiri. Beberapa subjek juga mengungkapkan bahwa mereka terkadang bingung dengan perasaan apa yang sebenarnya mereka alami, mereka seringkali tidak tahu bagaimana mengidentifikasi dan mengelola perasaan mereka. Hal ini dapat berakibat pada kesulitan dalam mengembangkan kemampuan sosial dalam menghadapi situasi yang kompleks dan juga menurunnya pad akemampuan mengelola emosi dan mengidentifikasi perasaan yang sebenarnya untuk meningkatkan kualitas hidup dan kemampuan sosial.

Menurut Taylor (2000), *alexithymia* terdiri dari pikiran yang terfokus pada dunia luar, ketidakmampuan untuk berimajinasi, kesulitan untuk mengidentifikasi dan membedakan antara perasaan dengan sensasi tubuh, dan kesulitan untuk menggambarkan perasaannya kepada orang lain. Menurut Krystal, orang dengan *alexithymia* mengalami kebingungan ketika mereka mencoba untuk menemukan perasaan mereka sendiri. (Novita , Suprihatin, & Fitriani, 2021).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan (Usaci & Puscasu, 2015) menemukan bahwa gaya keterikatan dan *alexithymia*. Menurut (Thompson, 2009) salah satu penyebab *alexithymia* adalah trauma, PTSD menyebabkan gangguan pada ketidakmampuan untuk

mendefinisikan perasaan. Ketidakmampuan untuk menemukan aktivitas yang menyenangkan dan pemahaman yang buruk tentang situasi emosional.

Mengambil subjek penelitian dari kelas 11 peneliti merasa sangat relevan dalam menginvestigasi pengaruh kecenderungan *alexithymia* terhadap kecenderungan kecanduan media sosial karena pada usia ini, remaja mengalami perubahan biopsikososial yang signifikan, termasuk perkembangan kognitif, sosial, dan emosional yang mempengaruhi cara mereka berinteraksi dengan media sosial. Kecenderungan *alexithymia*, yang terkait dengan kesulitan dalam mengidentifikasi dan mengelola emosi, dapat mempengaruhi perilaku remaja dalam mengonsumsi media sosial, termasuk kecenderungan untuk berinteraksi secara berlebihan dan menghabiskan waktu yang berlebihan di depan layar. Oleh karena itu, penelitian yang dilakukan pada kelompok usia ini dapat memberikan wawasan yang berharga tentang bagaimana kecenderungan *alexithymia* mempengaruhi perilaku kecanduan media sosial, serta membantu dalam merancang intervensi yang lebih efektif untuk mendukung kesehatan mental dan emosional remaja di masa depan.

### 1.3 Batasan Masalah

Pada penelitian ini perlu adanya batasan masalah, dimana bertujuan untuk menghindari munculnya permasalahan yang meluas dari efektif.

Pembatasan masalahnya yaitu :

#### 1. Kecenderungan *Alexithymia*

Kesulitan untuk mengidentifikasi dan membedakan antara sensasi tubuh dan perasaan, keterbatasan dalam berbicara tentang perasaan sendiri kepada orang lain, dan cara berpikir yang terikat pada dunia luar. Untuk kecenderungan *alexithymia* sendiri ialah kemampuan terbatas untuk mengidentifikasi perasaan individu sendiri serta emosi orang lain (Mei, et al, 2018).

#### 2. Kecenderungan Kecanduan media sosial

Menurut Almanayes (2015) kecanduan media sosial adalah ketika seseorang menggunakan media sosial terlalu banyak, menghabiskan banyak waktu, dan mengabaikan kegiatan lain seperti pola tidur, kehidupan sosial, dan rutinitas keseharian. Sedangkan kecenderungan kecanduan media sosial sendiri ialah perilaku yang berawal berlebihan dalam melakukan suatu hal yang disenangi dan mengesampingkan kegiatan lainnya hanya untuk melakukan kegiatan tersebut

### 3. Subjek Penelitian

Secara psikologis masa remaja merupakan masa yang tepat untuk berintegrasi dengan orang disekitarnya. Menurut pakar psikologi, remaja didefinisikan sebagai individu yang berada pada rentangan umur antara 13 dan 21 tahun. sementara itu, masa remaja bermula dari umur 13 tahun sampai 16 atau 17 tahun (Sari, Ilyas, & Ifdil, 2017). Adapun subjek penelitian ini adalah siswa-siswi kelas XI SMA NU 1 Gresik.

#### 1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang ditetapkan diatas, dapat dirumuskan masalah sebagai berikut “Apakah ada pengaruh kecenderungan *alexithymia* terhadap Kecenderungan kecanduan media sosial pada siswa kelas XI SMA NU 1 Gresik ?

#### 1.5 Tujuan Penelitian

Penelitian ini ditujukan untuk mengetahui secara empirik Pengaruh kecenderungan *alexithymia* terhadap Kecenderungan kecanduan Media Sosial pada siswa kelas XI SMA NU 1 Gresik.

#### 1.6 Manfaat Penelitian

Bagian perguruan tinggi, hasil penelitian diharapkan dapat menjadi dokumen akademik yang berguna untuk dijadikan bahan perbandingan dalam penelitian-penelitian selanjutnya dan sebagai pemenuhan tugas Mata kuliah skripsi.

##### 1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan dan memperkaya pengetahuan dan perkembangan teori-teori Psikologi. terutama dalam bidang teori *alexithymia* terhadap kecanduan media sosial pada Siswa-siswi SMA NU 1 Gresik

##### 2. Manfaat Praktis

###### 1. Bagi peneliti

Peneliti berharap penelitian ini dapat berguna sebagai pengetahuan dan kajian untuk pengembangan yang lebih mendalam dan meluas wawasan penelitian.

###### 2. Bagi Pembaca

Penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan rujukan informasi mengenai kecenderungan kecanduan media sosial.