

ORIGINAL RESEARCH

Alexithymia Correlates with Social Media Addiction in Students of Junior High School 1 Sumbang Banyumas**Alexithymia Berkorelasi dengan Kecanduan Media Sosial Pada Siswa SMPN 1 Sumbang Banyumas**Dwi Amalia Putri Bian Wintana^{1*}, Ita Apriliyani¹, Madyo Maryoto¹¹ Program Studi Keperawatan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan, Universitas Harapan Bangsa, Indonesia**Article Info**

Article History:

Received: 31 January 2025

Revised: 21 February 2025

Accepted: 29 June 2025

*Corresponding Author:

Dwi Amalia Putri Bian
Wintana

Email:

dwiamalia074@gmail.com

Abstract

Background: Alexithymia is a psychological condition characterized by difficulty in identifying, understanding, and expressing emotions. Individuals with alexithymia often experience difficulties in managing emotions effectively, so this condition is often associated with various psychological problems (anxiety, depression, to addictive behavior). The prevalence of alexithymia is quite high in various populations including adolescents and this shows the importance of a deep understanding of the factors and impacts that contribute to the emergence of this condition. The current phenomenon of adolescents who are always associated with antisocial life and are more focused on social media to other virtual worlds may be the impact of alexithymia.

Purpose: To test the relationship between alexithymia and social media addiction in students of SMPN 1 Sumbang Banyumas..

Methods: This study is a quantitative study with a correlation analytical approach. The population taken were patients who would undergo surgery with subarachnoid block anesthesia using a saturated sampling technique with a sample size of 76 respondents. The research instrument used a physical status observation sheet according to ASA standards and an observation sheet for achieving a Bromage score ≤ 2 and a watch to calculate the achievement time.

Results: Based on statistical analysis, it shows a very significant positive relationship between alexithymia scores and social media addiction scores with a p-value of 0.000 and a correlation coefficient value of 0.631.

Conclusion: There is a relationship between alexithymia and social media addiction in students at SMPN Sumbang Banyumas (the relationship between the two variables is strong). This can happen because the higher the level of alexithymia of a student, the higher the level of social media addiction.

Keywords:

Alexithymia, Social Media Addiction, Teenagers

Abstrak

Latar Belakang: Alexithymia merupakan kondisi psikologis yang ditandai dengan kesulitan dalam mengidentifikasi, memahami, dan mengekspresikan emosi. Individu dengan alexithymia sering mengalami hambatan dalam mengelola emosi secara efektif, sehingga kondisi ini sering dikaitkan dengan berbagai masalah psikologis (kecemasan, depresi, hingga perilaku adiktif).

Prevalensi alexithymia yang cukup tinggi di berbagai populasi termasuk pada remaja dan ini menunjukkan pentingnya pemahaman mendalam mengenai faktor dan dampak yang berkontribusi terhadap munculnya kondisi tersebut. Fenomena remaja yang saat ini yang selalu dihubungkan dengan kehidupan anti sosial dan lebih fokus pada media sosial hingga dunia virtual lainnya memungkinkan menjadi dampak terjadinya alexithymia.

Tujuan: Untuk menguji hubungan alexithymia dengan kecanduan media sosial pada siswa SMPN 1 Sumbang Banyumas.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif. Sampel penelitian terdiri dari 112 siswa yang dipilih secara purposive sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner Toronto Alexithymia Scale (TAS-20) yang terdiri dari 20 pertanyaan dan Social Media Addiction Scale-Student Form (SMAS-SF) yang terdiri dari 27 pertanyaan. Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi Bivariate Pearson's Product Moment Correlation.

Hasil: Berdasarkan analisis statistik menunjukkan adanya hubungan positif yang sangat signifikan antara skor alexithymia dan skor kecanduan media sosial dengan p-value 0,000 dan nilai korelasi koefisien 0,631.

Kesimpulan: Terdapat hubungan alexithymia dengan kecanduan media sosial pada siswa di SMPN Sumbang Banyumas (hubungan kedua variabel kuat). Hal ini dapat terjadi karena semakin tinggi tingkat alexithymia seorang siswa, cenderung semakin tinggi pula tingkat kecanduan media sosialnya.

Kata kunci:

Alexithymia, Kecanduan Media Sosial, Remaja

How to cite: Wintana, D.A.P.B., Apriliyani, I. & Maryoto, M. (2025) "Alexithymia Berkorelasi dengan Kecanduan Media Sosial Pada Siswa SMPN 1 Sumbang Banyumas", *Journal Keperawatan*, 4(1), pp. 44–52. doi: [10.58774/jourkep.v4i1.99](https://doi.org/10.58774/jourkep.v4i1.99).

Copyright©2025 by the Authors, Published by Poltekkes Kemenkes Aceh. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

PENDAHULUAN

Masa remaja, yang didefinisikan oleh WHO (2021) sebagai rentang usia 10-19 tahun dan menurut Kesehatan RI (2014) sebagai 10-18 tahun, merupakan periode krusial yang ditandai dengan pertumbuhan fisik, psikologis, dan intelektual yang pesat. Generasi Z saat ini sangat akrab dengan teknologi dan memanfaatkan smartphone untuk menunjang gaya hidup, komunikasi, serta kebutuhan pendidikan (Saepudin & Oktaviani, 2023). Kemudahan akses informasi global melalui media sosial pun telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan remaja masa kini.

Indonesia merupakan peringkat ketiga di dunia dalam durasi penggunaan media sosial, yakni rata-rata 3 jam 26 menit per hari, jauh di atas rata-rata global (Miftahurrahmah, 2020; We Are Social, 2021). Pengguna internet di Indonesia mencapai 221,563 juta jiwa (79,5%), dengan Pulau Jawa mencatat prevalensi tertinggi (83,64%) (APJII). Peningkatan tren penggunaan media sosial ini juga disertai risiko kecanduan, yaitu penggunaan media sosial berlebihan yang didorong oleh perasaan senang.

Meskipun banyak manfaat dari internet seperti konektivitas dan akses informasi, penggunaan media sosial juga memunculkan berbagai masalah, terutama bagi kelompok usia yang masih dalam tahap perkembangan, seperti kecanduan media sosial. Kecanduan media sosial berdampak negatif pada remaja, meliputi peningkatan sifat individualis, kemarahan, kecenderungan menipu orang tua, hingga penurunan prestasi akademik (Lestari, 2020). Berbagai faktor memengaruhi kecanduan ini, salah satunya adalah kondisi psikologis seperti *alexithymia* (Young & De Abreu, 2011; Hariadi, 2018). *Alexithymia* adalah ketidakmampuan individu untuk mengenali dan menjelaskan emosi mereka sendiri (Harjanah, 2018). Kondisi ini dapat memperburuk kecanduan media sosial, karena individu dengan *alexithymia* cenderung sulit membangun hubungan sehat dan merasa tertekan saat berkomunikasi langsung, sehingga media sosial menjadi sarana tidak langsung untuk mengekspresikan emosi.

Mengingat tingginya prevalensi *alexithymia* dan penelitian tentang kondisi ini pada remaja di Indonesia maka dibutuhkan suatu penelitian. Observasi awal yang telah dilakukan pada siswa SMP Negeri 1 Sumbang Banyumas, mengindikasikan penggunaan media sosial yang intens, serta tidak adanya peraturan untuk tidak membawa *smartphone* ke sekolah. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan *alexithymia* dengan kecanduan pada media sosial pada siswa kelas VIII SMPN 1 Sumbang Banyumas.

METODE DAN BAHAN

Desain penelitian yang digunakan yaitu deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional* untuk mengetahui hubungan *alexithymia* dengan kecanduan media sosial pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Sumbang. Tempat penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 1 Sumbang Kabupaten Banyumas pada tanggal 27 s.d 28 Agustus 2024. Populasi penelitian adalah sebanyak 249 siswa kelas VIII. Untuk menentukan jumlah sampel, digunakan model *correlation bivariate normal model* sehingga diperoleh sampel sebanyak 112 orang. Proses pengambilan sampel dilakukan melalui kombinasi teknik *purposive sampling* untuk memilih subjek berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian, kemudian dilanjutkan dengan teknik *multistage random sampling* untuk memastikan representasi yang lebih acak dan beragam dari populasi target. Dalam menentukan sampel peneliti juga memperhatikan kriteria eksklusi adalah menggunakan kriteria drop out, yaitu siswa yang tidak hadir saat penelitian/izin/sakit.

Instrumen penelitian yang digunakan yaitu *Toronto Alexithymia Scale-20* (TAS-20) yang terdiri dari 20 pertanyaan oleh R. Michael Bagby, James D. A Parker, dan Greame J. Taylor pada tahun 1994 yang diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia oleh Estugra (2019) dan *Social Media Addiction Scale Form* (SMAS-SF) yang terdiri dari 29 pertanyaan oleh Sunardi dan Irawaty (2022). Kuesioner *Toronto Alexithymia Scale-20* (TAS-20) untuk mengukur kesulitan mengenali perasaan, kesulitan mendeskripsikan perasaan, dan pemikiran yang berorientasi eksternal. Sementara itu, *Social Media Addiction Scale Form* (SMAS-SF) untuk mengukur toleransi virtual (*virtual tolerance*), komunikasi virtual (*virtual communication*), masalah virtual (*virtual problem*), dan informasi virtual (*virtual information*).

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan uji korelasi *bivariate pearson's product moment correlation* untuk mengetahui hubungan antara *alexithymia* dengan kecanduan media sosial. Uji statistik dilakukan dengan menggunakan perangkat lunak SPSS dengan tingkat signifikansi $P < 0,05$ dan korelasi koefisien sebesar ($r = 0,631$). Penelitian ini telah mendapatkan *Ethical Clearance* dari Komite Etik Penelitian Kesehatan Universitas Harapan Bangsa dengan No.B.LPPM-UHB/836/08/2024 yang memastikan bahwa penelitian dilakukan sesuai dengan prinsip etika penelitian, termasuk *informed consent* dari seluruh responden.

HASIL

A. Analisis Univariat

1. Karakteristik Usia dan Jenis Kelamin

Tabel 1.
Karakteristik Usia dan Jenis Kelamin Responden (n=112)

Variabel		f	Mean	Min	Max	Std. Deviation
Usia <i>Alexithymia</i>	12 tahun	2	60	58	62	2,82
	13 tahun	57	60,15	40	81	7,57
	14 tahun	53	58,79	46	75	7,43
Usia Kecanduan Media Sosial	12 tahun	2	60	58	62	2,82
	13 tahun	53	58,79	46	75	7,43
	14 tahun	57	60,15	40	81	7,57
		f	Persentase (%)			
Jenis Kelamin						
Perempuan		55	49,11%			
Laki-Laki		57	50,89%			
Total		112				

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa *alexithymia* paling tinggi diemukan pada usia 13 tahun sebanyak 57 orang dan kecanduan media sosial usia paling tinggi ditemukan pada usia 14 tahun sebanyak 57 orang juga. Selain itu, berdasarkan jenis kelamin responden pada penelitian ini sebagian besar laki-laki (50,89%).

2. Alexithymia Pada Siswa SMPN 1 Sumbang Banyumas

Tabel 2.
Distribusi Frekuensi Alexithymia di SMPN 1 Sumbang Banyumas (n=76)

Variabel	Kategori	f	Mean	Min	Max	Std. Deviation
<i>Alexithymia</i>	Tidak <i>alexithymia</i>	16	48	40	51	2,633
	Kemungkinan <i>alexithymia</i>	46	56,46	52	60	2,268
	<i>Alexithymia</i>	50	66	61	81	4,857
Total		112				

Berdasarkan tabel 2 menjelaskan bahwa sebagian besar responden memiliki *alexithymia* yaitu sebanyak 50 siswa dan kemungkinan *alexithymia* sebanak 46 siswa, sedangkan yang tidak mengalami *alexithymia* sebanyak 16 siswa.

3. Kecanduan Media Sosial Pada Siswa SMPN 1 Sumbang Banyumas

Tabel 3.
Distribusi Frekuensi Kecanduan Media Sosial di SMPN 1 Sumbang (n=112)

Variabel	Kategori	f	Mean	Min	Max	Std. Deviation
Kecanduan Media Sosial	Sangat Rendah	3	51,67	49	53	2,309
	Rendah	76	75,08	59	88	8,201
	Tinggi	31	96,39	89	118	7,990
	Sangat Tinggi	2	123	121	125	2,828
Total		112				

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa yang ditemukan adalah paling tinggi responden mengalami kecanduan media sosial dengan kategori rendah yaitu sebanyak 76 siswa dan 3 orang siswa dalam kategori kecanudan sangat rendah, sedangkan 31 siswa dalam kategori tinggi dan 2 siswa dalam kategori sangat tinggi.

B. Analisa Bivariat

Tabel 4.
Hubungan Alexithymia dan Kecanduan Media Sosial di SMPN 1 Sumbang

Alexithymia	Kecanduan Media Sosial						P-Value	Korelasi Koefisien
	Rendah		Sedang		Tinggi			
	n	%	n	%	n	%		
Rendah	5	31,3%	11	68,8%	0	0%	0,000	0,631
Sedang	9	12,9%	54	77,1%	7	10,0%		
Tinggi	1	3,8%	12	57,7%	10	38,5%		

Berdasarkan tabel 4 diketahui bahwa alexithymia merupakan faktor yang memiliki hubungan erat dan positif dengan kecanduan media sosial, dengan p value = 0,000 yang artinya p value $\leq 0,05$ sehingga hipotesis nol ditolak, Berdasarkan uji korelasi Bivariate Pearson's Product Moment Correlation terdapat hubungan yang sangat signifikan antara tingkat alexithymia dan kecanduan media sosial pada siswa SMPN 1 Sumbang Banyumas. Hasil uji korelasi koefisien ($r = 0,631$), menunjukkan adanya korelasi positif yang kuat. Ini berarti bahwa semakin tinggi tingkat alexithymia seseorang, cenderung semakin tinggi pula tingkat kecanduan media sosialnya.

PEMBAHASAN

Kelompok usia yang mengalami *alexithymia* paling tinggi pada usia 13 tahun sebanyak 57 orang dengan mean 60,15 dan standar deviasi 7,57. Hasil penelitian Lestiani (2023) mendukung temuan bahwa remaja berusia 13 tahun lebih sering mengalami kesulitan dalam mengenali dan mengungkapkan emosi. Masa remaja awal, terutama pada usia 13 tahun ditandai dengan ketidakstabilan emosi yang dapat meningkatkan risiko terjadinya *alexithymia*. Sementara itu, pada kecanduan media sosial menunjukkan bahwa tingkat kecanduan media sosial didominasi oleh kelompok berusia 14 tahun sebanyak 57 orang. Hal ini sejalan dengan penelitian Hepilita & Gantas (2018), bahwa remaja berusia 14 tahun memiliki dorongan yang kuat untuk bersosialisasi melalui media sosial, memanfaatkan perkembangan teknologi untuk

memenuhi kebutuhan sosial mereka. Hal ini menunjukkan bahwa media sosial menjadi bagian integral dari kehidupan remaja masa kini.

Berdasarkan tingkat *alexithymia* sebagian besar responden sudah mengalami *alexithymia* yaitu sebanyak 50 orang. Penelitian yang dilakukan oleh Pangestuti (2021) bahwa ditemukan korelasi antara lingkungan tempat tinggal dengan tingkat *alexithymia*. Gejala *alexithymia* di wilayah pedesaan ditemukan dengan prevalensi pada tingkat sedang hingga tinggi. Temuan ini sesuai dengan dengan hasil penelitian Pangestuti (2021) yang mengidentifikasi prevalensi gejala *alexithymia* tingkat rendah hingga sedang pada populasi perkotaan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tempat tinggal kota atau desa memiliki pengaruh terhadap kecerdasan emosional remaja, terutama peserta yang memiliki orang tua dengan tingkat pendidikan yang tinggi.

Hasil kecanduan media sosial menunjukkan bahwa responden mengalami tingkat kecanduan yang rendah yaitu sebanyak 76 orang. Intensitas penggunaan media sosial yang tinggi di kalangan remaja mengakibatkan penurunan kualitas interaksi sosial tatap muka. Sedangkan, hubungan sosial yang sehat dengan teman sebaya sangat penting untuk pembentukan identitas diri dan pengembangan keterampilan sosial. Hal ini sejalan dengan penelitian Yenny (2018), mengungkapkan kurangnya interaksi sosial tatap muka akibat terlalu sering berinteraksi di dunia maya membuat remaja kesulitan dalam berkomunikasi secara langsung dan membangun hubungan interpersonal.

Dari hasil analisa statistika menggunakan Uji *Bivariate Pearson's Product Moment Correlation* diperoleh p value (0,000) yang artinya p value $\leq 0,05$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Secara statistik, temuan ini mengindikasikan adanya korelasi positif yang signifikan yaitu peningkatan tingkat *alexithymia* pada siswa cenderung beriringan dengan peningkatan tingkat kecanduan media sosial, begitu pula sebaliknya. Hal ini dapat terjadi karena nilai signifikan $0,000 \leq 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga hipotesis yang menyatakan bahwa ada hubungan antara *alexithymia* dengan kecanduan media sosial pada siswa kelas VIII di SMPN 1 Sumbang Banyumas. Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *alexithymia* dan kecanduan media sosial pada siswa kelas VIII di SMPN 1 Sumbang Banyumas. Hal ini dibuktikan dengan koefisien korelasi sebesar 0,631, yang mengindikasikan hubungan positif yang cukup kuat antara kedua variabel tersebut artinya semakin tinggi tingkat *alexithymia* seorang siswa, cenderung semakin tinggi pula tingkat kecanduan media sosialnya.

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. *Alexithymia* paling banyak ditemukan pada kelompok usia 13 tahun, sedangkan kecanduan media sosial paling tinggi pada kelompok usia 14 tahun.
2. Tingkat *alexithymia* paling banyak ditemukan pada kategori sudah mengalami *alexithymia*.
3. Kecanduan media sosial paling tinggi ditemukan pada kategori rendah.
4. Peningkatan *alexithymia* pada seorang siswa berkorelasi positif dengan peningkatan tingkat kecanduan media sosialnya.

5. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kesulitan siswa dalam mengidentifikasi dan mengekspresikan emosi, semakin besar pula kecenderungan mereka untuk menggunakan media sosial secara berlebihan.

B. Saran

Diperlukan upaya pencegahan dan intervensi, seperti program literasi emosi dan pengelolaan penggunaan media sosial, untuk membantu siswa mengendalikan perilaku adiktif sejak usia remaja.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada Ibu Ita Apriliyani, S.Kep., Ners., M.Kep, selaku pembimbing pertama, dan Bapak Madyo Maryoto, S.Kep., Ns., M.N.S, selaku pembimbing kedua, atas bimbingan, saran, dan dukungan yang telah mereka berikan selama proses penyelesaian penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- APJII. (2018) "Profil Perilaku Pengguna Internet 2018", Apjii.or.Id.
- Ayu Novita, S. (2021) "Hubungan antara kecerdasan Emosional dengan kecenderungan Alexithymia pada Remaja yang tinggal di Panti Asuhan", *Skripsi*, 30701700115.
- Bagby, R. M., Parker, J. D. A. & Taylor, G. J. (1994) "The Twenty-Item Toronto Alexithymia Scale--I. Item selection and cross-validation of the factors structure", *J Psychosom Res*, 38.
- Estugra, T. N. (2019) "Pengaruh alexithymia, hope, meaning, dan social support terhadap child neglect pada orang tua dengan anak berkebutuhan khusus (abk)".
- Falianda, S. F. (2022). Kecanduan Media Sosial Pada Remaja Di Kota Surabaya.
- Feldmanhall, O., Dalgleish, T. & Mobbs, D. (2013) "Alexithymia decreases altruism in real social decisions", 10.1016/j.cortex.2012.10.015
- Gao, T., Li, J., Zhang, H., Gao, J., Kong, Y., Hu, Y., & Mei, S. (2018) "The influence of alexithymia on mobile phone addiction: The role of depression, anxiety and stress", *Journal of Affective Disorders*
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.08.020>
- Goleman, D. (2017) "Kecerdasan Emosional, Mengapa EI Lebih Penting Daripada EQ", Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Gori, A. & Topino, E. (2023) "The Association between Alexithymia and Social Media Addiction: Exploring the Role of Dysmorphic Symptoms, Symptoms Interference, and Self-Esteem, Controlling for Age and Gender", *Journal of Personalized Medicine*, 13(1). <https://doi.org/10.3390/jpm13010152>
- Gündoğmuş, İ., Aydın, M. S., & Algül, A. (2021) "The relationship of smartphone addiction and alexithymia", *Psychiatry Investigation*, 18(9), pp. 841–849. <https://doi.org/10.30773/PI.2021.0072>
- Hariadi, A. F. (2018) "Hubungan antara fear of missing out (fomo) dengan kecanduan media sosial pada remaja", *Skripsi*.
- Harjanah, T. (2018) "Hubungan antara Level Alexithymia dengan Perilaku Prososial Dewasa Muda", Jakarta: Universitas Sanata Dharma.
- Hepilita, Y., & Gantas, A. A. (2018) "Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial dengan Gangguan Pola Tidur pada Anak Usia 12 sampai 14 Tahun di SMP Negeri 1 Langke Rembong", *Jurnal Wawasan Kesehatan*, 3(2), pp. 78–87.
- Hidayat, A.A. (2014) "Metode penelitian keperawatan dan teknis analisis data", Jakarta: Salemba Medika.

- Krisnadi, B. & Adhandayani, A. (2022) “Kecanduan Media Sosial Pada Dewasa Awal: Apakah Dampak Dari Kesepian?”, 3, pp. 47–55.
- Lestari, Y. M., Dewi, S. Y. & Chairani, A. (2020) “Hubungan alexithymia dengan kecanduan media sosial pada remaja di jakarta selatan”, *Scripta Score Scientific Medical Journal*.
- Listiani, N. M. (2017) “Pengaruh Kreativitas Dan Motivasi Terhadap Hasil Belajar Mata Pelajaran Produktif Pemasaran Pada Siswa Kelas XI SMK Negeri 2 Tuban”, *Jurnal Ekonomi Pendidikan Dan Kewirausahaan*, 2(2), pp. 263. <https://doi.org/10.26740/jepk.v2n2.p263-275>
- Miftahurrahmah, H. (2020) “Hubungan Kecanduan Sosial Media dengan Kesepian pada Mahasiswa”, *Acta Psychologia*, 2(1), pp. 153–160.
- Moleong, L. J. (2016) “Metodologi Penelitian Kualitatif”, Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Mutia, W. O. N. (2022) “Tingkat Pengetahuan Terhadap Perubahan Fisik Pubertas Remaja Putri”, *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 9(1), pp. 18–23. <https://doi.org/10.48092/jik.v9i1.182>
- Muttaqin, D. & Ekowarni, E. (2017) “Pembentukan Identitas Remaja di Yogyakarta”.
- Nursalam, Nursalam (2019) “Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan”, Stikes Perintis Padang.
- Nursalam. (2017) “Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan (4th ed)”, Jakarta: Salemba Medika.
- Pangestuti, R., Adiningtyas, N., Astuti, S. W., Islam, U., Raden, N., Said, M., Mercu, U., B., Mercu, U., B., Gori, A., Topino, E., Sahara, D., Widiana, S. H., Retnowati, S., Hidayat, R., Muttaqin, D., Ekowarni, E., Ayu Novita, S., ... Utari, G. T. (2021) “Hubungan antara kecerdasan Emosional dengan kecenderungan Alexithymia pada Remaja yang tinggal di Panti Asuhan”, *Journal of Psychological Science and Profession*, 2(2), pp. 31–48. <https://doi.org/10.5539/ijps.v7n4p86>
- Pertiwi, S. A. B., & Hidayati, E. (2018) “Kecanduan Media Sosial terhadap Motivasi Belajar pada Remaja di SMA Muhammadiyah 1 Semarang Kecamatan Candisari Kota Semarang”, *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*. <https://doi.org/10.31596/jcu.v7i2.263>
- Putri, M. D. N. (2018) “Hubungan Kecanduan Media Sosial Dengan Kualitas Komunikasi Interpersonal Pada Usia Dewasa Awal”, Skripsi.
- Rahardjo, W., Qomariyah, N., Andriani, I., Hermita, M. & Zanah, F. N. (2020) “Adiksi Media Sosial pada Remaja Pengguna Instagram dan WhatsApp: Memahami Peran Need Fulfillment dan Social Media Engagement”, *Jurnal Psikologi Sosial*. <https://doi.org/10.7454/jps.2020.03>
- Ruslan, R. (2016) “Manajemen *Public Relations* & Media Komunikasi”, Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Saepudin, A. S. K. & Oktaviani, A. (2023) “Dampak Media Sosial Terhadap Rasa Percaya Diri Terkait Citra Tubuh Generasi Z Dikota Cimahi”, *Jurnal Janaloka*, 1(2), pp. 81–96.
- Sahin. 2018 “Social Media Addiction Scale- Student Form The Reliability And Validity Study”, *Jurnal turkish online journal of education technology*, 17(1).
- Sekolahloka. (2024) “Profile SMP Negeri 1 Sumbang, Kabupaten Banyumas”, <https://sekolahloka.com/data/smp-negeri-1-sumbang/>
- Sugiyono. (2013) “Metode Penelitian Kuantitatif. Kualitatif. Dan R&D”, Bandung: Alfabeta. h. 117.
- Sugiyono. (2015) “Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods)”, Bandung: Alfabeta
- Sunardi, H.P.S. & Enny, I. (2022) “Hubungan Kecanduan Bermain Media Sosial Dengan Indeks Prestasi Akademik Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara”, *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*. 17(2), pp 58-64. <https://doi.org/10.35892/jikd.v17i2.1000>

- Uki Irwanti, R., Hudiayah Bil Haq, A., Psikologi, F. & Muhammadiyah Kalimantan Timur, U. (2021) "Alexithymia pada Generasi Milenials", *Jurnal Ilmu Sosial Humaniora Indonesia*, 1(1), pp. 61–66. <https://doi.org/10.52436/1.jishi.9>
- Uljanah, N. (2023) "Hubungan antara Alexithymia dengan Kecanduan Game Online Di Kota Semarang", Skripsi.
- Utari, G. T. (2023) "Hubungan Kontrol Diri Dan Fear Of Missing Out Terhadap Adiksi Media Sosial (Studi pada dewasa awal di Kecamatan Payung Sekaki Kota Pekanbaru)", *Jurnal Pendidikan*, 1(2), pp. 40–74.
- Verawati, M., Sukma, T. W., & M, A. F. (2023) "Perbedaan Kecerdasan Emosional Anak Usia Prasekolah Pengguna Gadget Di Desa Dan Di Kota Di Kabupaten Ponorogo", 7(2), 1–23.
- We Are Social. (2021) "*Hootsuite (We are Social): Indonesian Digital Report 2021. Global Digital Insights*"
- WHO. (2021) "Adolescent health in the South-East Asia Region. World Health Organization", <https://www.who.int/southeastasia/health-topics/adolescenthealth>
- Widiana, H. S., Retnowati, S. & Rahma, H. (2017) "Kontrol Diri Dan Kecenderungan Kecanduan Internet", *Indonesian Psychologocycal Journal*.
- Yenny, Y. & Wahyuning Astuti, S. (2018) "Efek psikologis penggunaan content dan media konvergensi smartphone pada mahasiswa", *Public Relation Dan Media*, 2, pp. 18– 35.
- Young, K. S., & De Abreu, C. N. (2011) "Internet addiction: A handbook and guide to evaluation and treatment. In Internet addiction: A handbook and guide to evaluation and treatment".