Hubungan antara alexithymia dengan kecenderungan depresi pada mahasiswa yang berkuliah di jakarta barat

Abdullah Azmi[1*], Nurul Adiningtyas[2]
[1*,2]Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Mercu Buana Meruya, Jakarta Barat, Indonesia
azmiyabdullah@gmail.com

ABSTRAK

Di zaman sekarang, mahasiswa sering kali mengabaikan tanda-tanda depresi, dengan asumsi bahwa depresi akan membaik secara alami tanpa perlu intervensi profesional atau pengobatan. Banyak laporan menunjukkan bahwa munculnya kecenderungan depresi di kalangan mahasiswa terkait dengan berbagai faktor, salah satunya adalah stres dan tekanan yang terkait dengan perkuliahan akademis. Hal ini muncul dari tantangan mahasiswa dalam mengelola dan mengidentifikasi emosi mereka, yang dikategorikan sebagai gejala alexithymia. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi korelasi antara alexithymia dan kecenderungan depresi pada mahasiswa yang terdaftar di Jakarta Barat. Dengan menggunakan metode kuantitatif, penelitian ini melibatkan 243 siswa dari Jakarta Barat yang dipilih melalui Accidental Sampling, sebuah teknik pengumpulan data. Analisis yang dilakukan dengan menggunakan koefisien korelasi Pearson menunjukkan adanya hubungan positif antara alexithymia dan kecenderungan depresi pada mahasiswa di Jakarta Barat. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,668 yang diperoleh melalui alat bantu program SPSS 22.0 for Windows menunjukkan bahwa seiring dengan meningkatnya tingkat alexithymia, maka semakin besar pula kemungkinan siswa mengalami depresi. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi yang berharga bagi para mahasiswa dalam mengenali dan memahami emosi, khususnya alexithymia, sehingga mereka dapat mengurangi kecenderungan depresi dan berhasil dalam usaha akademis mereka.

Kata Kunci: *Alexithymia*, Kecenderungan Depresi, Mahasiswa

Relationship between alexithymia and depressive tendencies among students in west jakarta

ABSTRACT

In contemporary times, students often overlook the signs of depression, assuming that it will naturally improve without the need for professional intervention or medication. Numerous reports indicate that the emergence of depressive tendencies among students is linked to various factors, one of which is the stress and pressure associated with academic lectures. This arises from students' challenges in managing and identifying their emotions, categorized as symptoms of alexithymia. The objective of this research is to explore the correlation between alexithymia and the inclination towards depression among students enrolled in West Jakarta. Employing quantitative methods, the study involved 243 students from West Jakarta selected through Accidental Sampling, a data collection technique. The analysis, conducted using Pearson's correlation coefficient, demonstrates a positive relationship between alexithymia and the likelihood of depression among students in West Jakarta. The correlation coefficient value of 0.668 obtained through the SPSS 22.0 for Windows program tool suggests that as alexithymia levels increase, so does the likelihood of students experiencing depression. This study aims to serve as a valuable resource for students in recognizing and understanding emotions, particularly alexithymia, enabling them to mitigate depressive tendencies and successfully navigate their academic endeavors.

***Keywords**: Alexithymia, Depressive Tendency, Students.*

PENDAHULUAN

Setiap mahasiswa tentunya memiliki tekanan yang berbeda-beda dalam kehidupannya terutama dalam masa perkuliahan, sehingga mahasiswa harus dapat memiliki kontrol perasaan dan mengenali perasaannya dengan baik agar dapat dan mengekspresikan emosinya dengan tepat guna menekan hambatan dan mensukseskan kehidupan sehari-hari di masa perkuliahannya. Greenberg & Stone (1992) menyebutkan bahwa Kemampuan individu dalam mengekspresikan emosi baik itu dilakukan secara lisan maupun tulisan dapat membantu meningkatkan kesehatan, kesejahteraan psikologis dan fungsi fisik pada seseorang saat menghadapi peristiwa traumatik dalam hidupnya dan membantu mengatasi distres psikologis. Sehingga dengan mahasiswa dapat mengekspresikan emosinya dengan baik, mahasiswa dapat mendapatkan kesejahteraan psikologisnya dan menekan keadaan negatif kesehatan mentalnya, lain halnya apabila mahasiswa mengalami kesulitan dalam mengekspresikan atau mengidentifikasi emosi yang dirasai, maka hal ini dapat berdampak buruk pada diri mahasiswa itu sendiri dan hubungan interpersonalnya (Mawardah & Adiyanti, 2014). Kondisi kesulitan dalam mengekspresikan atau mengidentifikasi emosi yang dirasai dapat disebut dengan istilah *Alexithymia* (Hammoud et al., 2019).

Fenomena yang banyak terjadi dari permasalahan mahasiswa terhadap tekanan-tekanan kehidupan perkuliahan, menghadirkan penelitian-penelitian terkait dengan depresi pada mahasiswa, salah satunya penelitian dari Asih dalam (Fitriah, 2019) yang berjudul "Hubungan *Problem-Focused Coping* dengan depresi pada mahasiswa tingkat akhir" menyebutkan bahwa tekanan yang dialamif mahasiswa terutama pada tugas-tugas perkuliahan dan tuntutan dalam tanggung jawab untuk belajar, ditambah lagi masalah sosial yang kerap dialami mahasiswa dengan teman, rekan organisasi dan individu lain di lingkungan kampus, terkadang membuat mahasiswa mengalami perubahan emosi yang mengakibatkan mahasiswa bersangkutan mengalami kondisi depresi.

Kondisi kesulitan dalam mengekspresikan atau mengidentifikasi emosi yang dirasai dapat disebut dengan istilah *Alexithymia*, secara etimologis "*alexithymia*" tercipta dari bahasa Yunani yang memiliki arti *a*-berarti "tidak memiliki", *lexis* berarti "kata", dan *thymos* berarti "emosi" (Nurfitria & Machsunah, 2019). individu yang mengidap *alexithymia* tidak memiliki kosa kata atas perasaan mereka. Dan tampaknya individu yang bersangkutan tidak memiliki perasaan, walaupun mungkin saja sebenarnya hal tersebut disebabkan oleh ketidakmampuan individu untuk mengungkapkan emosi, bukan karena tidak memiliki emosi sama sekali (Hammoud et al., 2019).

Sadock & Sadock (2018) menyebutkan bahwa *alexithymia* merupakan ketidakmampuan atau kesulitan individu dalam mendeskripsikan atau menyadari emosi atau moodnya. Taylor dkk dalam (Matsumoto, 2009) menyebutkan bahwa *alexithymia* merupakan salah satu konsep psikologis yang perlu diteliti secara mendalam, karena itu mencerminkan sejauh mana individu berurusan dengan jenis perasaan dalam situasi yang berbeda. Secara umum, *alexithymia* mengacu pada gangguan dalam proses emosional dan kognitif sehingga orang tersebut mengalami kesulitan mengenali emosinya sendiri, memiliki kehidupan emosional dan fantasi

yang berkurang sehingga ia tampak hanya memperhatikan detail kehidupan sehari-hari tanpa perasaan dan arah atau tujuan. Individu ini berada pada kelambanan mendeskripsikan perasaan dari emosi kuat yang diperoleh, seperti kesedihan yang mendalam atau kemarahan yang besar, akan tetapi biasanya individu dengan *alexithymia* merasa kebingungan ketika mencoba untuk menjelaskan dan mendeskripsikan penyebab emosi tersebut secara jelas (Azmi Arifuddin et al., 2021). Oleh karena itu penderita alexithymia tidak bisa mendeskripsikan apa yang merangsang perasaannya sendiri (Thompson, 2009).

Alexithymia tidak mutlak sebagai personality trait pada individu yang mengidap gangguan depresi, walaupun intensitas dan stabilitas depresi berhubungan erat dengan *alexithymia*. Depresi dan alexithymia adalah dua konsep yang berbeda namun saling berhubungan (Hintikka et al., 2001). Seiring dengan menurunnya tingkat gejala depresi individu maka tingkat *alexithymia* pada individu tersebut ikut menurun juga. Hal tersebut menguatkan bahwa *alexithymia* bisa jadi bersifat sekunder dan kemunculannya adalah sebagai reaksi psikopatologis dari depresi (Hemming et al., 2019).

Menurut DSM-IV-TR setidaknya terdapat beberapa kriteria yang telah ditetapkan untuk gangguan depresi, beberapa diantaranya yaitu, mood (suasana perasaan) yang tertekan, timbulnya perasaan tidak berharga dan kemampuan berpikir yang menurun (Santoso et al., 2018). Dari kondisi-kondisi tersebut individu mungkin tidak mampu mengidentifikasi perasaan atau kondisi apa yang sedang dialaminya serta bagaimana ia harus bertindak mengekspresikan emosinya., hal tersebut sesuai dengan penelitian (Parker & Riley, 2000) yang menyebutkan bahwa individu yang cenderung merefleksikan jenis kepribadian pada pengalaman emosional yang negatif, seperti ketakutan, kesedihan, ketidakpastian, kemarahan, kesalahan dan antisipasi, merupakan individu yang kesulitan untuk kembali kedalam keadaan normal dalam emosional. Ketidakmampuan dalam mengidentifikasi emosinya atau kondisi diri apa yang sedang dialami dapat dikaitkan dengan *alexithymia* yang diartikan secara konsep adalah without words for feeling suatu kondisi dimana seseorang tidak mampu menggambarkan dengan kata-kata tentang apa yang dirasakannya (Desiningrum et al., 2020), konsep ini didapat berdasarkan observasi pada pasien dengan gangguan psikosomatis yang dimana pasien menyatakan tidak mampu menyampaikan atau menggambarkan dengan kata-kata apa yang membuatnya terganggu secara kejiwaan (Apfel & Sifneos, 1979).

Sangat memungkinkan bagi individu yang mengidap depresi untuk mengalami *alexithymia* secara bersamaan, yang dimana ciri atau karakteristik *alexithymia* dapat muncul karena emosi dan depresi yang dipengaruhi oleh faktor lingkungan (Pradnyadewi & Widiasavitri, 2023). Sebuah penelitian yang dilakukan oleh (Hintikka et al., 2001) terhadap 116 pasien depresi menunjukkan bahwa keparahan depresi memiliki hubungan kuat dengan *alexithymia*, hampir seluruh pasien (92%) yang tidak mengalami perbaikan pada depresi, merupakan penderita *alexithymia*. Penelitian tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Yunita Mansyah Lestari et al., 2020) yang menunjukkan bahwa *alexithymia* diukur menggunakan TAS-20 memiliki keterikatan yang tinggi dengan depresi, subjek dari penelitian ini merupakan pasien dengan depresi dan hasil penelitiannya menunjukkan subjek dengan depresi memiliki tingkat *alexithymia* yang tinggi juga. (Hintikka et al., 2001) pada populasi general (1888 orang) juga

menunjukkan bahwa individu yang teridentifikasi skornya tinggi pada alexithymia dan depresi, memiliki faktor risiko tumpang tindih, hal tersebut berarti adanya korelasi yang kuat antara alexithymia dan depresi, karena kondisi ketidakmampuan untuk mengenali dan menyampaikan emosi yang merupakan kharakteristik dengan *alexithymia* muncul bersamaan dengan faktor emosional, yaitu depresi. Kesulitan yang terlibat dalam mengidentifikasi dan memodulasi aliran emosi, individu alexithymia mungkin menderita tingkat anxiety dan depresi yang jauh lebih tinggi daripada individu non-alexithymia (Thompson, 2009).

Sehingga berdasarkan fenomena di atas, dan melihat dari melihat dari penelitian-penelitian sebelumnya, perlu untuk dikaji lebih lanjut penelitian terkait dengan *alexithymia* dan kecenderungan depresi pada mahasiswa, karena menurut data yang telah dijabarkan diatas mahasiswa sendiri merupakan popoluasi yang memiliki prevelensi tingkat kecenderungan depresi yang lebih tinggi dibandingkan pada populasi pada umumnya. Peneliti belum menemukan penelitian serupa terutama pada populasi mahasiswa yang berkuliah di Jakarta Barat, yang dimana dikabarkan pada akhir tahun 2021 telah terjadi insiden yang begitu nahas yaitu, didapati mahasiswa bunuh diri di apartemennya yang berada di daerah Jakarta Barat, diduga mahasiswa tersebut bunuh diri karena depresi. Maka dari itu peneliti merasa tertarik untuk mengkaji dan melakukan penelitian lebih lanjut terkait hubungan antara *alexithymia* dengan kecenderungan depresi pada mahasiswa yang berkuliah di Jakarta Barat. Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu, untuk mengetahui adakah hubungan antara *alexithymia* dengan kecenderungan depresi pada mahasiswa yang berkuliah di Jakarta Barat.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan model korelasional. Metode ini digunakan untuk mencapai tujuan dari penelitian ini, yaitu untuk mengetahui hubungan antara dua variabel yang akan diteliti antara lain, variabel alexithymia dan kecenderungan depresi. Adapun populasi penelitian ini yaitu mahasiswa aktif di universitas yang berada di Jakarta barat. Dan dalam menentukan jumlah minimal sampel untuk mewakili populasi pada penelitian ini, peneliti menentukannya melalui perangkat software G-Power dengan jumlah sampel yang diperlukan untuk penelitian ini atau sebanyak 243 Mahasiswa. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini *yaitu accidental sampling*. Teknik pengumpulan data dengan metode *accidental sampling* digunakan agar peneliti dapat menemukan sampel dimana saja, jika dinilai atau dilihat sesuai dengan kriteria yang dibutuhkan oleh peneliti.

HASIL

1. Uji Korelasi

Dasar pengambilan keputusan uji korelasi yaitu, jika nilai signifikansi < 0,05 maka dapat dinyatakan hubungan antar variabel berkorelasi, sebaliknya jika nilai signifikansi > 0,05 maka tidak berkorelasi dan terdapat lima pedoman yang menunjukan kuat lemahnya hubungan korelasi antar variabel (Hair et al., 2010). Pertama, koefisien korelasi antara 0,81 hingga 1,00 berarti hubungan antara dua variabel sangat kuat. Kedua, koefisien korelasi antara 0,61 hingga 0,80 berarti hubungan antara dua variabel kuat. Ketiga, koefisien korelasi antara 0,41 hingga

0,60 berarti hubungan antara dua variabel sedang. Keempat, koefisien korelasi antara 0,21 hingga 0,40 berarti hubungan antara dua variabel lemah.

Tabel 1. Hasil Uji Korelasi

		Alexithymia	**Kecenderungan Depresi**
Alexithymia	Pearson Correlation	1	.668**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	243	243
Kecenderungan Depresi	Pearson Correlation	.668**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	243	243
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).			

Setelah melakukan pengolahan data dengan SPSS 22.0 *for windows* didapati hasil, pada 243 responden dalam penelitian ini menunjukkan nilai signifikan antara variabel x dan y 0,000 yang berarti (< 0.05) sehingga dapat dinyatakan dinyatakan adanya korelasi antara variabel *alexithymia* dengan kecenderungan depresi pada 243 responden. Jika dilihat dari nilai *Pearson Correlation* pada penelitian ini didapati hasil sebesar 0,668 dan nilai tersebut positif, sehingga dapat disimpulkan dari nilai tersebut, bahwa korelasi antar variabel cukup kuat, dan nilai tersebut positif artinya semakin tinggi *Alexithymia* maka semakin tinggi juga Kecenderungan Depresi pada mahasiswa yang berkuliah di Jakarta Barat.

Tabel 2. Hasil Uji Korelasi 100 sampel *alexithymia* tinggi

		Alexithymia	Kecenderungan Depresi
Alexithymia	Pearson Correlation	1	.539**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	100	100
Kecenderungan Depresi	Pearson Correlation	.539**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	100	100
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).			

Selanjutnya peneliti melakukan pengolahan data kembali dengan 100 responden yang terkategori pada level *alexithymia* tinggi, dan mendapatkan hasil nilai signifikan antara variabel X dan Y 0,000 yang berarti (< 0.05), sehingga dapat dinyatakan adanya korelasi antara variabel *alexithymia* dengan kecenderungan depresi pada responden yang terkategori memiliki *alexithymia* yang tinggi. Jika dilihat dari nilai *Pearson Correlation* didapati hasil sebesar 0,539 dan nilai tersebut positif, sehingga dapat disimpulkan dari nilai tersebut, bahwa korelasi antar variabel cukup kuat, dan karena nilai tersebut menunjukkan nilai positif maka dapat dinyatakan semakin tinggi *alexithymia* maka semakin tinggi juga kecenderungan depresi.

2. Uji Korelasi Antar Dimensi

Berikut penjabaran mengenai hasil korelasi antar dimensi pada variabel *Alexithymia* (TAS-20) dengan Kecenderungan Depresi (PHQ-9) :

a. Kesulitan dalam mengidentifikasi perasaan (*Alexithymia D1*)

Tabel 3. Hasil Uji Korelasi antar dimensi (1)

Dimensi PHQ-9	Nilai *Pearson Correlation*	Nilai Signifikan	Tingkat Korelasi Dimensi
Kesedihan yang mendalam	0,491	0,000	Sedang
Perasaan tidak berarti	0,649	0,000	Kuat
Rasa bersalah	0,551	0,000	Sedang
Menarik diri dari pergaulan sosial	0,461	0,000	Sedang
Gangguan tidur	0,480	0,000	Sedang
Gangguan makan	0,431	0,000	Sedang
Gangguan seksual	0,610	0,000	Kuat
Kehilangan minat	0,646	0,000	Kuat

Dari hasil uji korelasi antar dimensi berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan pada dimensi *alexithymia* (TAS-20) yaitu**,** kesulitan dalam mengidentifikasi perasaan, memiliki korelasi yang kuat dengan dimensi PHQ-9 yaitu, perasaan tidak berarti, gangguan seksual dan kehilangan minat. Adapun pada dimensi kesedihan yang mendalam, rasa bersalah, menarik diri dari pergaulan sosial, gangguan tidur, dan gangguan makan memiliki korelasi yang sedang dengan dimensi kesulitan dalam mengidentifikasi perasaan.

b. Kesulitan dalam mengekspresikan emosi (*Alexithymia D2*)

Tabel 4. Hasil Uji Korelasi antar dimensi (2)

Dimensi Kecenderungan Depresi (PHQ-9)	Nilai *Pearson Correlation*	Nilai Signifikan (2-tailed)	Tingkat Korelasi Dimensi
Kesedihan yang mendalam	0,377	0,000	Lemah
Perasaan tidak berarti	0,513	0,000	Sedang
Rasa bersalah	0,453	0,000	Sedang
Menarik diri dari pergaulan sosial	0,403	0,000	Sedang
Gangguan tidur	0,403	0,000	Sedang
Gangguan makan	0,359	0,000	Lemah
Gangguan seksual	0,495	0,000	Sedang
Kehilangan minat	0,567	0,000	Sedang

Dari tabel diatas dapat dijelaskan bahwa dimensi *alexithymia* (TAS-20) yaitu, Kesulitan dalam mengekspresikan emosi, memiliki korelasi yang sedang dengan dimensi Kecenderungan Depresi (PHQ-9) yaitu, rasa bersalah, menarik diri dari pergaulan sosial, gangguan tidur, perasaan tidak berarti, gangguan seksual dan kehilangan minat**.** Adapun pada dimensi kesedihan yang mendalam dan gangguan makan memiliki korelasi yang lemah dengan dimensi kesulitan dalam mengekspresikan emosi.

c. Fokus pada perhatian eksternal *(Alexithymia D3)*

Tabel 5. Hasil Uji Korelasi antar dimensi (3)

Dimensi Kecenderungan Depresi (PHQ-9)	Nilai *Pearson Correlation*	Nilai Signifikan (2-tailed)	Tingkat Korelasi Dimensi
Kesedihan yang mendalam	0,142	0,027	Lemah
Perasaan tidak berarti	0,191	0,003	Lemah
Rasa bersalah	0,114	0,077	Tidak Berkorelasi
Menarik diri dari pergaulan sosial	0,334	0,000	Lemah
Gangguan tidur	0,075	0,242	Tidak Berkorelasi
Gangguan makan	0,071	0,273	Tidak Berkorelasi
Gangguan seksual	0,162	0,011	Lemah
Kehilangan minat	0,316	0,000	Lemah

Dari tabel diatas dapat dijelaskan bahwa, pada dimensi *alexithymia* (TAS-20) yaitu, fokus pada perhatian eksternal memiliki tingkat korelasi yang lemah pada dimensi Kecenderungan Depresi (*PHQ-9*) yaitu, kesedihan yang mendalam, perasaan tidak berarti, menarik diri dari pergaulan sosial, gangguan seksual, dan kehilangan minat**.** Adapun pada dimensi rasa bersalah, gangguan tidur dan gangguan makan tidak memiliki korelasi dengan dimensi fokus pada perhatian eksternal**.**

Uji Tambahan

1. Uji Beda

Tabel 6. Hasil Uji Beda

	Jenis Kelamin	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	F	Sig.	Sig.(2-tailed)
Alexithymia	Laki-laki	166	57,6	12,2	0,949	2.115	0,147	0,804
	Perempuan	77	57,2	14,0	1,604			0,813
Kecenderungan Depresi	Laki-laki	166	13,5	6,3	0,491	0.205	0,651	0,051
	Perempuan	77	11,8	6,4	0,731			0,053

Berdasarkan hasil pengolahan uji beda pada jenis kelamin responden, diketahui bahwa nilai signifikansi (2-tailed) >0,05 yaitu pada variabel alexithymia laki-laki mendapati nilai Sig.(2-tailed) 0,804, perempuan 0,813 dan pada variabel kecenderungan depresi laki-laki mendapat nilai Sig.(2-tailed) 0,051, perempuan 0,053**.** Sehingga dapat diartikan tidak ada perbedaan antara variabel *alexithymia* dan kecenderungan depresi pada laki-laki dan perempuan**.**

PEMBAHASAN

Hipotesis dalam penelitian ini yang berbunyi *alexithymia* berkorelasi positif dengan kecenderungan depresi pada mahasiswa yang berkuliah di Jakarta Barat dapat diterima, karena didapati korelasi positif yang cukup kuat dan signifikan antara *Alexithymia* dengan Kecenderungan Depresi pada mahasiswa yang berkuliah di Jakarta Barat. Hal tersebut terbukti dari hasil uji psikometris berdasarkan korelasi antara alat ukur *TAS-20 (alexithymia)* dan *PHQ-9* (kecenderungan depresi) yang didapati nilai koefisien korelasi sebesar 0,668 dengan nilai signifikansi 0,000 (p<0,05). Yang dapat diartikan bahwa semakin tinggi level *alexithymia* yang

dimiliki mahasiswa maka akan semakin tinggi juga tingkat kecenderungan depresinya mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah level *alexithymia* yang dimiliki mahasiswa maka semakin rendah juga kecenderungan depresi mahasiswa yang dimana penelitian ini dilakukan pada mahasiswa yang berkuliah di provinsi Jakarta Barat. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Honkalampi et al (2001) terhadap 116 pasien depresi, ia menyebutkan bahwa keparahan depresi memiliki hubungan kuat dengan *alexithymia*, hampir seluruh pasien (92%) yang tidak mengalami perbaikan pada depresi, merupakan penderita *alexithymia.* Hemming et al (2019) menyebutkan bahwa intensitas dan stabilitas depresi berhubungan erat dengan *alexithymia* dimana kemunculannya adalah sebagai reaksi psikopatologis.

Dan dari hasil uji korelasi antar dimensi menunjukkan bahwa dimensi dari TAS-20 yaitu*,* kesulitan dalam mengidentifikasi perasaan dan emosi dengan dimensi dari PHQ-9 yaitu**,** gangguan seksual, kehilangan minat, dan perasaan tidak berarti memiliki korelasi yang kuat juga positif dan pada dimensi perasaan tidak berarti memiliki nilai koefisien korelasi paling besar diantara dimensi lain yaitu sebesar 0,649, sehingga dapat diartikan individu yang memiliki kesulitan dalam mengidentifikasi perasaannya cenderung akan memiliki perasaan tidak berarti. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Rieffe et al (2010) yang menjelaskan bahwa kesulitan dalam memahami emosi membuat individu dengan *alexithymia* yang tinggi melakukan ruminasi pada masalah yang dialami tanpa menemukan solusi yang tepat pada masalahnya, apalagi masalah yang memberikan stimulus emosional. Ketika menghadapi situasi yang sulit, individu yang melakukan ruminasi memiliki karakteristik berpikir yang negatif, seperti saya merasa gagal dan mengecewakan diri saya sendiri, karena tidak dapat mengatasi apapun (Nolen-Hoeksema et al., 2008).

Greenberg & Stone (1992) menjelaskan bahwa kemampuan individu dalam mengekspresikan perasaan atau emosi baik itu dilakukan secara lisan maupun tulisan dapat membantu meningkatkan kesehatan, kesejahteraan psikologis dan fungsi fisik pada seseorang saat menghadapi peristiwa traumatik dalam hidupnya dan membantu mengatasi distres psikologis, sehingga dengan mahasiswa dapat mengekspresikan emosinya dengan baik, mahasiswa dapat mendapatkan kesejahteraan psikologisnya dan menekan keadaan negatif kesehatan mentalnya. Keadaan dimana ia dapat mengekspresikan perasaan atau emosinya dengan baik merupakan kebalikan dari karakteristik individu yang memiliki level *alexithymia* yang tinggi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa individu dengan level *alexithymia* rendah cenderung memiliki kesejahteraan psikologis dan kesehatan mental yang baik sehingga jauh untuk memiliki kecenderungan depresi.

Adapun gambaran subjek pada penelitian ini yaitu jika dilihat berdasarkan jenis kelamin, terdapat 166 responden berjenis kelamin perempuan dan 77 laki-laki. Mayoritas subjek merupakan mahasiswa semester 7 yaitu sebanyak 116 mahasiswa dengan persentase 41% diikuti oleh semester 5 sebanyak 61 responden dengan persentase 21,6%, mahasiswa semester 3 sebanyak 41 responden dengan persentase 14,5% dan seterusnya. Subjek pada penelitian ini didominasi oleh Mahasiswa Universitas Mercu Buana dengan jumlah 136 responden atau 56% dari 100%. Dan pada gambaran subjek dari 12 fakultas yang terdata, responden pada penelitian ini didominasi fakultas Psikologi dengan jumlah 100 responden atau 35,3% dari 100%. Subjek

mahasiswa dalam penelitian ini berada pada rentang usia 19 – 25 yang merupakan fase remaja akhir dan dewasa awal. Seorang mahasiswa dikategorikan pada tahap perkembangan yang usianya 18 sampai 25 tahun. Tahap ini dapat digolongkan pada masa remaja akhir sampai masa dewasa awal dan dilihat dari segi perkembangan, tugas perkembangan pada usia mahasiswa ini ialah pemantapan pendirian hidup (Marliani, 2016).

Peneliti menganalisis data deskriptif untuk mengetahui tingkat atau level *Alexithymia* dan Kecenderungan Depresi pada responden berdasarkan kategori yang telah ditetapkan berdasarkan alat ukur *TAS-20* (alexithymia) dan *PHQ* (kecenderungan depresi). Pada pengukuran tingkat *alexithymia* yang dikategorikan dengan 3 tingkatan yaitu rendah, sedang dan tinggi, didapati hasil yang menunjukkan bahwa dari 243 responden, 100 Mahasiswa berada pada kategori alexithymia yang tinggi, 71 Mahasiswa berada pada kategori *alexithymia* yang sedang, dan 70 responden berada pada kategori alexithymia yang rendah. Dan pada pengukuran kecenderungan depresi yang dikategorikan pada 5 kategori, dari 243 responden pada penelitian ini, berdasarkan skoring yang dilakukan hasil menunjukkan bahwa terdapat 23 responden tanpa depresi, 56 responden mengidap depresi ringan, 62 depresi sedang, 60 responden mengidap depresi yang cukup parah, dan 40 responden mengidap depresi berat. Sehingga dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang berkuliah di Jakarta Barat mayoritas memiliki tingkat *alexithymia* dan kecenderungan depresi yang tinggi. Data tersebut sejalan dengan apa yang disebutkan oleh (Hariyanto & Hariyanto, 2010) dan (Putri et al., 2023) dalam penelitiannya yang menjelaskan bahwa prevalensi atau tingkat penyebaran depresi dikalangan mahasiswa terjadi lebih tinggi jika dibandingkan dengan populasi pada umumnya.

Peneliti berasumsi bahwa pada mulanya mahasiswa adalah orang yang sehat secara jasmani, kognitif dan mental. Beban mahasiswa dalam masa perkuliahan dan ketidakmampuan mahasiswa dalam mengenal emosinya adalah salah satu hal yang ikut andil dalam penyebab hadirnya *alexithymia* dan kecenderungan depresi pada mahasiswa. Mahasiswa acap kali abai dengan perasaan yang dirasakannya karena terlalu banyak *tekanan* atau beban yang ia dapat ketika menjalani masa perkuliahannya, maka dari itu mahasiswa perlu untuk lebih *peduli* lagi terhadap emosi yang dialaminya sehingga dapat mengantisipasi *alexithymia* dan depresi muncul dalam diri individu. Kemampuan yang tinggi dalam mengelola dan mengenali emosinya dengan baik akan memampukan individu untuk menghadapi ketegangan dalam kehidupannya (Gross, 1998).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat ditarik kesimpulan bahwa *alexithymia* memiliki korelasi atau hubungan yang positif dengan kecenderungan depresi pada mahasiswa yang berkuliah di Jakarta Barat. Sehingga dapat dinyatakan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima. Hal tersebut dapat diartikan bahwa semakin tinggi *alexithymia* yang dimiliki mahasiswa, maka akan semakin tinggi juga kecenderungan depresi yang dialami. Sebaliknya, semakin rendah level *alexithymia* yang dimiliki mahasiswa maka semakin rendah kecenderungan depresi yang dimilikinya.

DAFTAR PUSTAKA

Apfel, R. J., & Sifneos, P. E. (1979). Alexithymia: Concept and measurement. *Psychotherapy and Psychosomatics*, *32*(1–4). https://doi.org/10.1159/000287386

Azmi Arifuddin, N., Widyastuti, W., & Ridfah, A. (2021). Pelatihan Mindfulness Berbasis Pendekatan Kognitif untuk Mengurangi Kecenderungan Alexithymia pada Mahasiswa. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, *13*(2). https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol13.iss2.art4

Desiningrum, D. R., Suhariadi, F., & Suminar, D. R. (2020). Compassion pada Pengasuhan Anak dengan Autism Spectrum Disorder. *Buletin Psikologi*, *28*(1). https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.45926

Fitriah, A. (2019). Kecerdasan Emosi Dan Depresi Pada Mahasiswa Yang Sudah Menikah. *Jurnal Studia Insania*, *6*(2). https://doi.org/10.18592/jsi.v6i2.2505

Greenberg, M. A., & Stone, A. A. (1992). Emotional Disclosure about Traumas and its Relation to Health: Effects of Previos Disclosure and Trauma Severity. *Journal of Personality and Social Psychology*, *63*(1), 75–84.

Gross, J. J. (1998). Antecedent- and Response-Focused Emotion Regulation: Divergent Consequences for Experience, Expression, and Physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, *74*(1). https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.1.224

Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2010). *Multivariate Data Analysis* (7th Editio). Pearson.

Hammoud, M. S., Bakkar, B. S., Shendi, Y. A. A., & Al Rujaibi, Y. S. (2019). Relationship between alexithymia and career decision -making self-efficacy among Tenth and Eleventh grade students in Muscat governorate. *COUNS-EDU: The International Journal of Counseling and Education*, *4*(2). https://doi.org/10.23916/0020190420520

Hariyanto, A. D., & Hariyanto, A. D. (2010). *Prevelensi Depresi dan Faktor yang mempengaruhi pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Atma Jay*. Universitas Atma Jaya.

Hemming, L., Haddock, G., Shaw, J., & Pratt, D. (2019). Alexithymia and its associations with depression, suicidality, and aggression: An overview of the literature. In *Frontiers in Psychiatry* (Vol. 10, Issue APR). https://doi.org/10.3389/fpsyt.2019.00203

Hintikka, J., Honkalampi, K., Lehtonen, J., & Viinamäki, H. (2001). Are alexithymia and depression distinct or overlapping constructs?: A study in a general population. *Comprehensive Psychiatry*, *42*(3). https://doi.org/10.1053/comp.2001.23147

Honkalampi, K., Hintikka, J., Laukkanen, E., & Viinamäki, J. L. H. (2001). Alexithymia and depression: A prospective study of patients with major depressive disorder. *Psychosomatics*, *42*(3). https://doi.org/10.1176/appi.psy.42.3.229

Marliani, R. 2016. (2016). Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja. *Pustaka Setia*.

Matsumoto, D. (2009). *The Cambridge dictionary of psychology*. Cambridge University Press.

Mawardah, M., & Adiyanti, M. (2014). Regulasi Emosi dan Kelompok Teman Sebaya Pelaku Cyberbullying. *Jurnal Psikologi*, *41*(1). https://doi.org/10.22146/jpsi.6958

Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking Rumination. *Perspectives on Psychological Science*, *3*(5). https://doi.org/10.1111/j.1745-

6924.2008.00088.x

Nurfitria, S., & Machsunah, I. I. (2019). Keterkaitan Alexithymia dengan Perilaku Agresif pada Remaja Laki-Laki. *Proceedings of The ICECRS*, *2*(1). https://doi.org/10.21070/picecrs.v2i1.2411

Parker, F., & Riley, K. L. (2000). *Linguistics for Non-linguists*. Little, Brown and Company Inc.

Pradnyadewi, I. G. A. A. M., & Widiasavitri, P. N. (2023). Faktor-faktor Penyebab Alexithymia pada Remaja: Literature Review. *Jurnal Psikologi Perseptual*, *8*(1). https://doi.org/10.24176/perseptual.v8i1.9241

Putri, R. A., Yulianti, Febriyanti, A. A., Khoulah, K., Sigalingging, L. H., Fauziah, S. Z., & Kusumadinata, A. A. (2023). The Prevalence of Internet User Addiction among Communication Science Students, Djuanda University, Bogor. *Formosa Journal of Science and Technology*, *2*(2). https://doi.org/10.55927/fjst.v2i2.2723

Rieffe, C., Ketelaar, L., & Wiefferink, C. H. (2010). Assessing empathy in young children: Construction and validation of an Empathy Questionnaire (EmQue). *Personality and Individual Differences*, *49*(5). https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.03.046

Sadock, B. J., & Sadock, V. A. (2018). Buku Ajar Psikiatri Klinis edisi 2. In *Penerbit Buku Kedokteran EGC* (Vol. 2).

Santoso, M. B., Siti Asiah, D. H., & Kirana, C. I. (2018). Bunuh Diri Dan Depresi Dalam Perspektif Pekerjaan Sosial. *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, *4*(3). https://doi.org/10.24198/jppm.v4i3.18617

Thompson, J. (2009). *Emotionally Dumb: An Overview of Alexithymia*. Soul Books.

Yunita Mansyah Lestari, Suzy Yusna Dewi, & Aulia Chairani. (2020). Hubungan Alexithymia dengan Kecanduan Media Sosial pada Remaja di Jakarta Selatan. *SCRIPTA SCORE Scientific Medical Journal*, *1*(2). https://doi.org/10.32734/scripta.v1i2.1229