

HUDAN LIN-NAAS

Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora

Volume: 1, no 5, No. 1, Januari-Juni 2024

ISSN: 2775-1198 (p), (2775-2755 (e)

<http://ejournal.idia.ac.id/index.php/hudanlinnaas/index>

Exploring The Connection: Alexithymia Dan Kecanduan Media Sosial Pada Remaja

Dewi Ayu Fathimah Az-zahra¹, Alfin Miftahul Khairi²

Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta

[1azzahradewi1205@gmail.com](mailto:azzahradewi1205@gmail.com), [2alfin.mk@staff.uinsaid.ac.id](mailto:alfin.mk@staff.uinsaid.ac.id)

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi keterkaitan antara tingkat alexithymia dan tingkat ketergantungan pada media sosial di kalangan mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam di UIN Raden Mas Said Surakarta. Pendekatan kuantitatif korelasional digunakan, dengan penerapan uji Spearman Rank sebagai metode analisis data. Teknik purposive sampling diterapkan untuk pemilihan sampel, dan sebanyak 155 partisipan terlibat dalam penelitian ini. Pengukuran menggunakan Toronto Alexithymia Scale (TAS-20) sebagai instrumen utama, dan skala kecanduan media sosial yang dikembangkan oleh Al-Menayes. Hasil analisis data dengan uji korelasi Spearman Rank menunjukkan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Temuan ini mengindikasikan diterimanya hipotesis penelitian, khususnya menegaskan adanya hubungan signifikan antara tingkat alexithymia dan tingkat ketergantungan pada media sosial pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam di UIN Raden Mas Said Surakarta.

Kata Kunci : Alexithymia; Media Sosial; Kecanduan; Mahasiswa

Abstract:

This study aims to explore the relationship between the level of alexithymia and the level of dependence on social media among students of the Islamic Guidance and Counseling Study Program at UIN Raden Mas Said Surakarta. A quantitative correlational approach was used, with the application of the Spearman Rank test as the data analysis method. A purposive sampling technique was applied for sample selection, and a total of 155 participants were involved in this study. Measurements used the Toronto Alexithymia Scale (TAS-20) as the main instrument, and the social media addiction scale developed by Al-Menayes. The results of data analysis using the Spearman Rank correlation test showed a

significance value of $p = 0.000$ ($p < 0.05$). This finding indicates the acceptance of the research hypothesis, specifically confirming a significant relationship between the level of alexithymia and the level of dependence on social media in students of the Islamic Guidance and Counseling Study Program at UIN Raden Mas Said Surakarta.

Keywords : Alexithymia; Social Media; Addiction; Collage Students

PENDAHULUAN

Di era digitalisasi ini, penggunaan media sosial khususnya di kalangan remaja, telah mendarah daging dalam kehidupan sehari-hari di Indonesia. Menurut riset data reportal Jumlah populasi di Indonesia pada Januari 2023 sebanyak 276,4 juta jiwa, data ini menandakan adanya peningkatan sebesar 1,8 juta jiwa atau 0,6% dari tahun sebelumnya. Sedangkan jumlah pengguna internet sebesar 212,9 juta pengguna di awal tahun 2023, dan sebanyak 167 juta pengguna media sosial pada Januari 2023, setara dengan 60,4% dari jumlah penduduk di Indonesia. Sementara itu, hasil data dari platform media sosial teratas menunjukkan bahwa ada 153,7 juta pengguna atau 79,5% pengguna yang berusia 18 tahun keatas pada awal tahun 2023 (Kemp 2023).

Pernyataan tersebut didukung dengan adanya hasil pra penelitian yang telah dilakukan peneliti terhadap 108 mahasiswa UIN Raden Mas Said Surakarta yang berusia antara 20-23 tahun, ditemukan bahwa dari total responden, sebesar 13,9% menggunakan media sosial selama 3 jam atau kurang dalam sehari, 60,2% menggunakan media sosial selama lebih dari 5jam/hari, dan 25,9% menggunakan media sosial lebih dari 12 jam/hari. Dengan hasil pra-penelitian yang mencerminkan pola penggunaan media sosial pada mahasiswa UIN Raden Mas Said Surakarta, maka sangat penting untuk memahami bahwa media sosial merupakan sebuah platform online yang memungkinkan individu membangun dan menjalin hubungan sosial secara virtual.

Adapun platform media sosial yang digemari anak-anak remaja, yakni : Facebook, Instagram, Youtube, Tiktok, Whatsapp, Telegram, Line, dll. Setiap platform media sosial memiliki keunggulan dan manfaat masing-masing (Ayub and Sulaeman 2022). Dengan memanfaatkan pembaruan status, pengunggahan foto dan video, pembuatan profil

pribadi, ungkapan emosional, dan berbagai aktivitas lainnya, para pengguna media sosial umumnya mengkomunikasikan identitas diri mereka melalui akun mereka untuk berinteraksi dengan orang lain (Misrawati, Mariyam, and Deviana 2018). Oleh karena itu, pemahaman terhadap kenyataan bahwa media sosial dapat menimbulkan dampak positif dan negatif menjadi suatu aspek yang sangat krusial. Walaupun media sosial berperan sebagai alat yang sangat berkontribusi dalam mempromosikan interaksi sosial secara digital, perlunya mempertimbangkan pengaruhnya terhadap kesehatan mental serta pertumbuhan penggunaannya menjadi hal yang sangat esensial.

Dalam serangkaian penelitian, terungkap bahwa terdapat korelasi positif antara penggunaan berlebihan media sosial dan masalah psikologis. Hasil penelitian khususnya menyoroti adanya keterkaitan antara tingkat alexithymia dengan peningkatan derajat kecemasan sosial (Azka, Firdaus, and Kurniadewi 2018; Ramadhanti 2022; Soliha 2015), hubungan media sosial dengan insomnia atau gangguan tidur (Udayanti et al. 2023), hubungan kecanduan media sosial dengan depresi dan tingkat stres (Cahya, Ningsih, and Lestari 2023; Natalia, Ides, and Widani 2023), hubungan media sosial dengan kesepian (Fatwana 2022), hubungan media sosial dengan *Cyberbullying* (Cahya et al. 2023), dan hubungan media sosial dengan kenakalan remaja (Aqilah, As, and Fauzi 2023). Meskipun telah ada banyak penelitian mengenai keterkaitan antara penggunaan secara berlebihan atau *excessive use* pada media sosial dan masalah-masalah psikologis. Namun, hanya beberapa penelitian yang membahas mengenai hubungan penggunaan media sosial yang berlebihan dengan masalah emotional seperti Alexithymia.

Alexithymia bukanlah suatu fenomena yang baru, sebab telah di perkenalkan di tahun 1972 oleh seorang psikoterapis Dr. Peter Sifenos. Alexithymia tidak dianggap sebagai sebuah gangguan akan tetapi termasuk ke pada tanda-tanda sub klinis. Oleh karena itu, alexithymia termasuk dalam karakteristik kepribadian yang dapat mengidentifikasi individu dengan gangguan psikiatrik atau medis lainnya. Orang dengan alexithymia dibagi menjadi dua kategori berdasarkan asalnya, yaitu primer dan sekunder. Kategori primer mungkin muncul karena sudah menjadi bagian dari kepribadian mereka,

sementara kategori sekunder dapat disebabkan oleh pengalaman traumatis yang bersifat sementara (Irwanti and Haq 2021).

Alexithymia merupakan sebuah istilah yang merujuk pada struktur kepribadian yang memiliki beberapa dimensi, yang dijelaskan melalui empat karakteristik diantaranya yakni : Pertama, kesulitan dalam mengenali dan membedakan perasaan dari sensasi tubuh. Kedua, kesulitan dalam menguraikan dan menyampaikan perasaan kepada orang lain. Ketiga, kurangnya daya kreasi dan imajinasi, dan gaya berpikir yang cenderung berorientasi eksternal (Bagby, Parker, and Taylor 2020; Huang et al. 2022). Selain itu, alexithymia tidak hanya didefinisikan sebagai kesulitan dalam mengenali perasaan dan menyampaikan perasaan pada orang lain, tetapi juga gangguan umum dalam pemrosesan emosi (Gündoğmuş, Aydın, and Algül 2021). Dari paparan tersebut dapat disimpulkan bahwasannya alexithymia merupakan sebuah istilah psikologis yang menggambarkan dimana seseorang memiliki kesulitan untuk mengenali, memahami, dan mengekspresikan emosi yang dirasakan secara verbal maupun mimik wajah. Orang yang mengalami alexithymia mungkin mengalami kesulitan dalam mengidentifikasi sensasi emosional dalam diri mereka sendiri dan bahkan juga kesulitan memahami perasaan orang lain.

Menurut hasil pra-penelitian yang telah dilakukan pada 25 Januari 2024 sampai 04 Februari 2024 terhadap mahasiswa UIN Raden Mas Said Surakarta sebesar 52 mahasiswa dari 108 mahasiswa mereka mengakui sering merasa bingung mengenai emosi yang sedang mereka rasakan. Dan sebesar 61 mahasiswa dari 108 mahasiswa menyatakan bahwa mereka kesulitan menemukan kata yang tepat untuk menggambarkan perasaan mereka. Mampu mengkomunikasikan perasaan seseorang merupakan hal yang terpenting, terutama ketika penyakit mental seperti PTSD, depresi, skizofrenia, dan autisme menyertainya. Selain berdampak negatif pada kualitas hidup seseorang, alexithymia juga akan berdampak buruk pada interaksi interpersonal dan intrapersonal. Karena kemampuan mereka yang buruk dalam mengendalikan emosi, remaja sering kali menderita alexithymia (Pradnyadewi and Widiasavitri 2023).

Dari hasil pra-penelitian juga diketahui bahwa terdapat 33 orang dari 108 mahasiswa memperoleh skor alexithymia dalam kategori rendah, akan tetapi tingkat kecanduan media sosial mereka tinggi, dan ada 13 orang dari 108 mahasiswa memiliki skor alexithymia kategori tinggi akan tetapi kecanduan media sosial mereka rendah (dimana alexithymia tidak berhubungan dengan kecanduan media sosial) dari hasil tersebut memiliki kesenjangan dengan penelitian terdahulu diantaranya:

Penelitian terdahulu seperti yang dilakukan oleh Lestari, Dewi, and Chairani (2020) tentang hubungan antara alexithymia dan media sosial di Indonesia, mengungkapkan adanya hubungan antara kedua kondisi tersebut pada sekelompok remaja Jakarta Selatan yang berusia antara 18 dan 23 tahun. Temuan penelitian tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden yang mengalami alexithymia juga mengalami kecanduan media sosial, dengan prevalensi lebih besar pada responden wanita daripada laki-laki. Hasil penelitian ini juga menyiratkan bahwa remaja dengan alexithymia biasanya mengalokasikan waktu yang lebih besar pada dalam kegiatan bermedia sosial.

Sejalan dengan penelitian Pangestuti, Adiningtyas, and Astuti (2022) terdapat korelasi positif yang signifikan antara intensitas partisipasi dalam media sosial dan tingkat alexithymia pada remaja di wilayah Bandung dan Jakarta. Selain itu, penelitian ini mencatat disparitas tingkat alexithymia antara remaja pria dan remaja wanita, dimana remaja pria cenderung menunjukkan tingkat alexithymia yang lebih tinggi daripada rekan sebaya remaja wanita.

Dan pada penelitian Wardani et al., (2022), hasil penelitian memperlihatkan bahwa dari 216 mahasiswa program sarjana Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran yang mengalami kecanduan media sosial, sebanyak 43,5% mengalami tingkat alexithymia yang tinggi, 35,2% kemungkinan mengalami alexithymia, dan 21,3% tidak mengalami alexithymia. Data dalam penelitian ini dikumpulkan melalui survei online menggunakan kuesioner *Internet Addiction Test (IAT)* dan *Toronto Alexithymia Scale (TAS-20)*. Penelitian ini membuktikan bahwa kecanduan media sosial dapat berhubungan dengan tingkat alexithymia yang tinggi pada mahasiswa keperawatan.

Beberapa penelitian mengenai hubungan alexithymia dan kecanduan media sosial juga ditemukan di luar negeri, seperti pada penelitian Ahmed, Zaki, and shams El-Din (2023) mengungkapkan bahwa mayoritas mahasiswa keperawatan di Universitas Benha, Mesir. Memiliki tingkat kecanduan media sosial moderat (48,6% dari sampel). Lebih dari setengah dari mereka juga menunjukkan tingkat alexithymia terkait dengan kesulitan mengenali perasaan. Temuan menunjukkan adanya korelasi yang signifikan antara ketergantungan pada media sosial dan alexithymia. Mahasiswa yang sangat ketergantungan dengan media sosial yang cenderung memiliki tingkat alexithymia yang lebih tinggi. Dan pada penelitian Çelik and Karasu (2023) menunjukkan bahwa selama pandemi COVID-19, pemuda Turki mengalami peningkatan dalam penggunaan media sosial. Dan ditemukannya korelasi yang signifikan antara ketergantungan media sosial dan alexithymia dengan pengaruh kecanduan media sosial sebesar 21,3%. Tingkat kecanduan media sosial dikategorikan sedang, sementara tingkat alexithymia dikategorikan sebagai tinggi.

Meskipun sudah ada beberapa penelitian tentang hubungan antara penggunaan media sosial dan alexithymia, penelitian yang berfokus pada mahasiswa di Surakarta, khususnya pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Raden Mas Said Surakarta, masih sangat terbatas. Penelitian yang ada sebelumnya lebih banyak berfokus pada populasi remaja di wilayah lain atau kelompok yang berbeda. Hal ini menandakan bahwa studi khusus mengenai korelasi antara alexithymia dan ketergantungan media sosial pada mahasiswa di Surakarta belum banyak dilakukan.

Dengan meningkatnya penggunaan media sosial, penting untuk memahami dampak media sosial terhadap kesehatan mental mahasiswa, terutama di era digitalisasi yang semakin meningkat. Mengingat tingginya penggunaan media sosial di kalangan remaja dan dewasa muda di Indonesia, termasuk mahasiswa, penting untuk mengeksplorasi bagaimana penggunaan media sosial dapat mempengaruhi aspek emosional mereka, seperti alexithymia. Hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan penting bagi para pendidik, konselor, dan pembuat kebijakan dalam merancang intervensi

yang efektif untuk mengatasi dampak negatif dari ketergantungan media sosial.

Penelitian ini menawarkan kontribusi baru pada hubungan antara alexithymia dan ketergantungan media sosial di kalangan mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Raden Mas Said Surakarta. Penelitian ini juga menggunakan metode pengukuran yang spesifik untuk mengukur alexithymia dan skala khusus untuk mengukur intensitas penggunaan media sosial, memberikan data yang lebih akurat dan relevan dalam konteks lokal. Selain itu, penelitian ini berusaha untuk mengisi kekosongan literatur mengenai topik ini di Indonesia, terutama di wilayah Surakarta, dan menawarkan perspektif baru yang dapat memperkaya pemahaman global tentang fenomena ini.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan kuantitatif korelasional dengan menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria subjek yaitu mahasiswa aktif Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) di UIN Raden Mas Said Surakarta, mahasiswa angkatan 2020 dan 2021, dan pengguna aktif media sosial seperti Twitter, Youtube, Telegram, dan lain-lainnya. Dalam buku Sugiyono (2022), Roscoe menawarkan rekomendasi berikut mengenai ukuran sampel yakni Dalam penelitian, 30 hingga 500 adalah ukuran sampel yang masuk akal. Maka sesuai dengan gagasan Roscoe, ukuran sampel untuk penelitian ini sebanyak 155 mahasiswa.

Instrumen yang diterapkan dalam penelitian ini adalah skala untuk mengukur tingkat alexithymia, yaitu *Toronto Alexithymia Scale (TAS-20)* yang dikembangkan oleh Bagby, Parker, and Taylor (1994) versi TAS-20 yang telah diterjemahkan oleh Yusainy (2017) ke dalam bahasa Indonesia, digunakan oleh peneliti. Skala ini memiliki tiga aspek yakni kesulitan mengidentifikasi perasaan diri sendiri (*difficulty identifying feelings-DIF*), kesulitan mendeskripsikan perasaan diri sendiri (*difficulty describing feelings-DDF*), dan kecenderungan merespons stimulus dari luar dan mengabaikan pengalaman afektif (*externally oriented cognitive style of thinking-EOT*). Pada skala kecanduan media sosial didasarkan pada konsep Young (1998), yang dikembangkan oleh Al-Menayes (2015).

Peneliti memanfaatkan versi skala kecanduan media sosial yang telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Agung & Sahara (2023). Dalam skala ini memiliki tiga aspek, yakni konsekuensi sosial (*Social consequences*), pengalihan waktu (*time displacement*), perasaan impulsif (*compulsive feelings*). Kedua instrumen skala tersebut tidak melewati tahapan *expert review* karena kedua skala tersebut merupakan skala yang telah diterjemahkan dengan nilai validitas dan realibilitas yang baik, skor reliabilitas pada skala TAS-20 sebesar 0,807 (Yusainy 2017) dan skor realibilitas pada skala kecanduan media sosial sebesar 0,83 (Agung and Sahara 2023).

Kedua skala tersebut tidak terdapat modifikasi ataupun perubahan pada distribusi item, sehingga distribusi aitem yang digunakan dalam uji coba sama dengan blue print dari skala aslinya. Data penelitian ini diperoleh melalui penggunaan kuesioner berbasis Google Form yang disebarakan melalui platform aplikasi Whatsapp kepada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam di UIN Raden Mas Said Surakarta.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini, data mengenai alexithymia dan kecanduan media sosial diperoleh dari 155 mahasiswa melalui pengisian kuesioner, khususnya angkatan 2020 dan 2021 menjadi kelompok subjek yang menjadi fokus utama. Berikut adalah hasil yang diperoleh:

Tabel 1. Distribusi Frekuesnsi Karakteristik Responden

| Kategori | Frequency | % |
|----------------------|------------------|----------|
| Jenis Kelamin | | |
| <i>Perempuan</i> | 138 | 89,0 |
| <i>Laki-Laki</i> | 17 | 11,0 |
| <i>Total</i> | 155 | 100,0 |
| Angkatan | | |
| <i>2020</i> | 88 | 56,8 |
| <i>2021</i> | 67 | 43,2 |
| <i>Total</i> | 155 | 100,0 |
| Usia | | |
| <i>19 tahun</i> | 22 | 14,2 |
| <i>20 tahun</i> | 33 | 21,3 |

| | | |
|--------------|-----|-------|
| 21 tahun | 42 | 27,1 |
| 22 tahun | 32 | 20,6 |
| 23 tahun | 20 | 12,9 |
| 24 tahun | 6 | 3,9 |
| <i>Total</i> | 155 | 100,0 |

Dengan merujuk pada informasi yang tertera dalam tabel 1, analisis distribusi frekuensi karakteristik responden menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan dalam penelitian ini adalah perempuan sebanyak 138 orang (89,0%), sebaliknya, terdapat 17 responden laki-laki yang merupakan 11,0% dari total responden, dan responden terbanyak berasal dari angkatan 2020 sebesar 88 orang (56,8%) sedangkan untuk angkatan 2021 sebesar 67 orang (43,2%), dan rata-rata usia koresponden paling banyak yakni berusia 21 tahun sebanyak 42 orang (27,1%). Masa remaja adalah fase perkembangan yang menjembatani kesenjangan antara kanak-kanak dan masa dewasa. Selama masa ini, kapasitas emosional remaja masih terus berkembang dan akan berkembang sepenuhnya saat mereka bertransisi ke masa dewasa.

Dalam penelitian Aktaş Terzioğlu & Toker Uğurlu, (2023) dijelaskan bahwa tingkat kecanduan media sosial dan alexithymia perempuan lebih tinggi dan perempuan dilaporkan lebih rentan dalam mengembangkan perilaku kecanduan dalam aktivitas yang melibatkan sosial.

Tabel 2. Hasil Tabulasi Skala Alexithymia

| Rentan Skor | F | % | Kategori |
|--------------------|----------|----------|-----------------|
| $X < 39$ | 8 | 5 | Sangat Rendah |
| $39 < X \leq 54$ | 43 | 28 | Rendah |
| $54 < X \leq 68$ | 58 | 37 | Sedang |
| $68 < X \leq 82$ | 37 | 24 | Tinggi |
| $X > 82$ | 9 | 6 | Sangat Tinggi |

Mengacu pada informasi yang tergambar dalam pada tabel 2. Menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam menunjukkan tingkat alexithymia sedang yang merupakan 37% dari sampel. Hal ini menunjukkan bahwa sejumlah besar mahasiswa mungkin memiliki gejala tertentu yang terkait dengan

alexithymia seperti kesulitan mengidentifikasi perasaan, menjelaskan atau mendeskripsikan perasaan, dan menginterpretasikan emosinya. Meskipun berada dalam kategori sedang, tetapi ini juga perlu untuk diperhatikan apabila gejala alexithymia ini muncul dengan gejala psikologis lainnya akan berakibat fatal. kecenderungan alexithymia juga mencerminkan bahwa rendahnya kemampuan regulasi emosi dalam diri individu. Gross and Jazaieri (2014) memberikan definisi regulasi emosi sebagai proses kognitif dan perilaku yang digunakan individu untuk melakukan kontrol terhadap emosinya, termasuk kemampuan memodulasi intensitas dan durasi pengalaman emosi, mengelola ekspresi emosi, dan membuat keputusan yang tepat mengenai kapan dan dimana mengekspresikan emosinya.

Tabel 3. Hasil Tabulasi Skala Kecanduan Media Sosial

| Rentan Skor | F | % | Kategori |
|--------------------|----------|----------|-----------------|
| $X \leq 24$ | 13 | 8 | Sangat Rendah |
| $24 < X \leq 32$ | 28 | 18 | Rendah |
| $32 < X \leq 39$ | 71 | 46 | Sedang |
| $39 < X \leq 47$ | 35 | 23 | Tinggi |
| $X > 47$ | 8 | 5 | Sangat Tinggi |

Data pada tabel 3 menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa yaitu 71 orang (46%), menunjukkan tingkat kecanduan sedang terhadap media sosial. Selain itu, 35 orang (23%) termasuk dalam kategori kecanduan tinggi. Fenomena ini mungkin muncul dari dasar pemikiran yang terkait dengan kelompok usia responden, khususnya individu yang berada dalam rentang usia antara 19 hingga 24 tahun, yang tengah mengalami fase transisi dari remaja akhir ke dewasa awal. Pada tahap ini, remaja secara aktif mencari identitas diri mereka, mengelola berbagai tuntutan hidup, dan memupuk kesejahteraan emosional serta kemampuan mereka (Soliha 2015). Menurut Lei and Wu (2007) individu dengan kemampuan pengendalian emosi yang terbatas cenderung mengandalkan media sosial sebagai metode untuk mengubah suasana hati mereka. Namun, jika perilaku ini menjadi berlebihan, hal ini dapat menyebabkan individu tersebut mengalami kecanduan media sosial.

Meneliti hubungan antara alexithymia dan kecanduan media sosial adalah tujuan utama dari penelitian ini. Uji asumsi klasik akan digunakan sebagai prasyarat mendasar dalam tahap pertama penelitian sebelum uji hipotesis diterapkan. Dalam penelitian ini, uji normalitas dan linieritas merupakan elemen integral dari serangkaian uji asumsi klasik yang akan dilakukan oleh peneliti.

Uji Normalitas

Uji normalitas data dilaksanakan guna memverifikasi apakah keberadaan data dalam distribusi normal atau sebaliknya. Tabel 4 menampilkan hasil perhitungan yang dilakukan peneliti untuk kedua variabel.

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas

| N | Nilai Signifikansi (Sig.) | Ket. |
|----------|----------------------------------|-------------|
| 155 | 0,200 | Normal |

Pada tabel 4. Memperlihatkan nilai signifikansi yakni sebesar 0,200, yang melebihi nilai batas yakni 0,05, dimana $P > 0,05$, maka dapat dikatakan bahwa distribusi data residual dapat dianggap normal.

Uji Linieritas

Uji linieritas dilaksanakan untuk memastikan ada atau tidaknya hubungan linier antar variabel. Tabel 5 menampilkan hasil perhitungan yang dilakukan oleh peneliti terhadap variabel yang tidak dipengaruhi oleh faktor lain.

Tabel 5. Hasil Uji Linieritas

| Variabel Penelitian | F deviation from Linearity | P | Ket. |
|-----------------------------------|-----------------------------------|----------|--------------|
| Kecanduan Medsos * Alexithymia | 1,590 | 0,024 | Tidak linier |

Dari hasil uji linieritas yang telah dilaksanakan, didapatkan nilai *F deviation from linearity* pada kedua variabel yakni $F = 1,590$ dengan $P = 0,024$ ($P < 0,05$). Oleh karena itu, dapat diambil kesimpulan bahwa korelasi antara variabel alexithymia dan kecanduan media sosial tidak menunjukkan pola hubungan yang bersifat linier.

Setelah melaksanakan uji asumsi klasik, peneliti melangkah ke tahap uji hipotesis. Dengan lebih spesifik, uji korelasi dalam bentuk uji Spearman Rank diimplementasikan untuk tujuan ini. Hasil perhitungan yang dikerjakan oleh peneliti untuk uji korelasi akan diungkapkan pada tabel 6.

Tabel 6. Hasil Uji Korelasi

| Variabel Penelitian | Spearman Rank | P |
|--|----------------------|----------|
| Alexithymia dan Kecanduan Media Sosial | 0,519 | 0,000 |

Berdasarkan informasi yang tergambar pada tabel 6 diatas, didapati koefisien signifikansi sebesar $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hasil ini mengindikasikan terdapat keterkaitan yang signifikan antara tingkat alexithymia dan kecanduan media sosial di lingkungan mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam di UIN Raden Mas Said Surakarta.

Analisis penelitian menunjukkan adanya hubungan positif antara alexithymia dan kecanduan media sosial dalam lingkup mahasiswa, dengan nilai korelasi sebesar $r_{xy} = 0,537$. Terdapat korelasi langsung antara tingkat alexithymia pada mahasiswa dengan tingkat kecanduan media sosial. Dengan kata lain, dapat diartikan bahwa sejalan dengan peningkatan tingkat alexithymia pada mahasiswa, terdapat kecenderungan yang lebih besar untuk mengalami kecanduan media sosial. Sebaliknya, penurunan tingkat alexithymia berhubungan dengan penurunan tingkat kecanduan media sosial. Korelasi antara kedua variabel dalam penelitian ini kuat..

Temuan penelitian ini selaras dengan hasil studi sebelumnya yang dilaporkan oleh Mersin et al. (2020) yang mengidikasikan adanya korelasi yang signifikan antara tingkat alexithymia dan intensitas pemanfaatan platform media sosial di kalangan mahasiswa program studi keperawatan. Secara khusus, ketika penggunaan media sosial meningkat, begitu pula skor untuk alexithymianya. Lebih lanjut, dalam penelitian ini menjelaskan bahwa mahasiswa yang mengalokasikan waktu mereka untuk media sosial menunjukkan kecenderungan untuk menghadapi tantangan dalam membedakan emosi

mereka.

Individu yang mengalami alexithymia cenderung memiliki tingkat kesadaran emosi yang rendah, sehingga kemungkinan besar mereka akan menunjukkan perilaku agresif dan impulsif. Mereka tidak mampu mengartikulasikan emosi mereka dengan baik dan kurang menyadari bahwa respons mereka mungkin tidak tepat. Laki-laki memiliki kecenderungan untuk tidak mengekspresikan emosi mereka secara terbuka, meningkatkan kemungkinan mereka mengalami alexithymia dibandingkan dengan perempuan. Kecenderungan meredam emosi ini dapat disebabkan oleh norma maskulin yang terkait dengan peran gender mereka (Irwanti and Haq 2021).

Pada saat individu yang mengalami alexithymia menghadapi emosi negatif, mereka condong untuk mengungkapkan perasaan tersebut melalui aktivitas yang dapat menyebabkan perasaan bahagia, dengan tujuan menghindari pengalaman emosi negatif tersebut, salah satunya melalui interaksi di platform media sosial. Pernyataan tersebut didukung oleh penelitian Mahapatra and Sharma (2018) menyebutkan bahwa Ada sebuah teori yang menyatakan bahwa orang-orang yang mengalami alexithymia mungkin merasa bahwa Internet memiliki sejumlah fitur khusus yang membuatnya menjadi platform media sosial yang lebih menguntungkan dalam hal interaksi sosial. Karena kurangnya kehadiran fisik dan kedekatan serta ketidakmampuan untuk melihat individu secara langsung, telah dihipotesiskan bahwa mereka yang berjuang untuk membangun koneksi sosial mungkin lebih memilih untuk memanfaatkan Internet.

Sedangkan menurut Gao et al. (2018) remaja yang mengalami depresi cenderung meningkatkan suasana hati mereka melalui pemanfaatan internet atau pesan teks, daripada mengandalkan penggunaan obat-obatan ilegal. Selain itu, manfaat praktis dari internet memungkinkan akses yang mudah. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa media sosial bisa menjadi opsi alternatif bagi remaja dalam meredakan ketidaknyamanan dalam berinteraksi di kehidupan nyata, membawa mereka kepada pengalaman kebahagiaan dan kenyamanan yang lebih signifikan saat berkomunikasi melalui platform media sosial.

Kesimpulan

Telah dilakukan penelitian mengenai alexithymia pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam. Mayoritas mahasiswa, yaitu 58 mahasiswa (37%) masuk dalam kategori sedang. Begitu pula dengan kecanduan media sosial pada mahasiswa, mayoritas yaitu 71 mahasiswa (46%) tergolong pada kategori tingkat kecenderungan yang sedang. Fakta ini mencerminkan bahwa mayoritas mahasiswa menunjukkan kecenderungan terhadap alexithymia, yaitu kesulitan dalam mengidentifikasi dan mengekspresikan emosi serta kecanduan media sosial. Sehingga kesimpulannya, temuan dan analisis pada penelitian ini menunjukkan adanya korelasi langsung antara mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) di kampus UIN Raden Mas Said Surakarta. Temuan ini mengindikasikan adanya korelasi positif antara tingkat alexithymia yang lebih tinggi pada mahasiswa dan peningkatan derajat kecanduan media sosial di dalam kelompok tersebut.

Referensi

- Agung, Ivan Muhammad, and Deri Sahara. 2023. "Validitas Konstrak Skala Kecanduan Media Sosial." *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi* 4(2):76. doi: 10.24014/pib.v4i2.21746.
- Ahmed, Asmaa Atef Thabit, Mawaheb Mahmoud Zaki, and Fathyeya Abdallah shams El-Din. 2023. "Alexithymia And Its Relation With Social Media Among Nursing Students." *Sohag Journal of Nursing Science* 2(3):22–29. doi: 10.21608/sjns.2023.217261.1018.
- Aktaş Terzioğlu, Merve, and Tuğçe Toker Uğurlu. 2023. "Social Media Addiction in Medical Faculty Students; The Relationship With Dissociation, Social Anxiety, And Alexithymia." *Pamukkale Medical Journal* 16(4):580–92. doi: 10.31362/patd.1321281.
- Al-Menayes, Jamal .. J. 2015. "Dimensions of Social Media Addiction among University Students in Kuwait." *Psychology and Behavioral Sciences* 4(1):23. doi: 10.11648/j.pbs.20150401.14.
- Aqilah, Daffa, Denny Soestrisna As, and Agung Fauzi. 2023. "Dampak Media Sosial Terhadap Tindak Kenakalan Remaja." *Jurnal Pendidikan Sosiologi* 6(1):1–7.
- Ayub, Muhamad, and Sofia Farzanah Sulaeman. 2022. "Dampak Sosial Media Terhadap Interaksi Sosial Pada Remaja: Kajian Sistematis." *Jurnal Penelitian Bimbingan Dan Konseling* 7(1):21–32.
- Azka, Fatih, Dendih Fredi Firdaus, and Elisa Kurniadewi. 2018. "Kecemasan Sosial Dan

- Ketergantungan Media Sosial Pada Mahasiswa.” *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi* 5(2):201–10. doi: 10.15575/psy.v5i2.3315.
- Bagby, R. Michael, James D. A. Parker, and Graeme J. Taylor. 1994. “The Twenty-Item Toronto Alexithymia Scale-I. Item Selection And Cross-Validation Of The Factor Structure.” *Journal of Psychosomatic Research* 38(1):23–32. doi: 10.1016/0022-3999(94)90005-1.
- Bagby, R. Michael, James D. A. Parker, and Graeme J. Taylor. 2020. “Twenty-Five Years with the 20-Item Toronto Alexithymia Scale.” *Journal of Psychosomatic Research* 131(December 2019):109940. doi: 10.1016/j.jpsychores.2020.109940.
- Cahaya, Melani Nur, Widia Ningsih, and Ayu Lestari. 2023. “Dampak Media Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Remaja: Tinjauan Pengaruh Penggunaan Media Sosial Pada Kecemasan Dan Depresi Remaja.” *Jurnal Sosial Dan Teknologi (SOSTECH)* 3(8):703–6.
- Çelik, Melike Yavaş, and Fatma Karasu. 2023. “The Relationship Between Social Media Addiction Levels And Alexithymia In Young People At Home During Pandemic Process.” *Acta Scientiarum - Health Sciences* 45:1–10. doi: 10.4025/actascihealthsci.v45i1.60941.
- Fatwana, Nurul. 2022. “Hubungan Kesepian Dengan Kecanduan Media Sosial Pada Siswa SMAN 1 Mutiara Pidie.” Universitas Islam Negeri Ar-Raniry.
- Gao, Tingting, Jiaomeng Li, Han Zhang, Jinglei Gao, Yixi Kong, Yueyang Hu, and Songli Mei. 2018. “The Influence Of Alexithymia On Mobile Phone Addiction: The Role of Depression, Anxiety and Stress.” *Journal of Affective Disorders* 225:761–66. doi: 10.1016/j.jad.2017.08.020.
- Gross, James J., and Hooria Jazaieri. 2014. “Emotion, Emotion Regulation, And Psychopathology: An Affective Science Perspective.” *Clinical Psychological Science* 2(4):387–401. doi: 10.1177/2167702614536164.
- Gündoğmuş, İbrahim, Mehmet Sinan Aydın, and Ayhan Algül. 2021. “The Relationship Of Smartphone Addiction And Alexithymia.” *Psychiatry Investigation* 18(9):841–49. doi: 10.30773/PI.2021.0072.
- Huang, Haitao, Xiao Wan, Guangli Lu, Yueming Ding, and Chaoran Chen. 2022. “The Relationship Between Alexithymia and Mobile Phone Addiction Among Mainland Chinese Students: A Meta-Analysis.” *Frontiers in Psychiatry* 13(February):1–17. doi: 10.3389/fpsy.2022.754542.
- Irwanti, Renita Uki, and Aniq Hudiyah Bil Haq. 2021. “Alexithymia Pada Generasi Milenials.” *Jurnal Ilmu Sosial Humaniora Indonesia* 1(1):61–66.
- Kemp, Simon. 2023. “Digital 2023 : Indonesia.” *We Are Social*. Retrieved January 10, 2023 (<https://datareportal.com/reports/digital-2023-indonesia>).
- Lei, Li, and Yana Wu. 2007. “Adolescents’ Paternal Attachment And Internet Use.” *Cyberpsychology and Behavior* 10(5):633–39. doi: 10.1089/cpb.2007.9976.
- Lestari, Yunita Mansyah, Suzy Yusna Dewi, and Aulia Chairani. 2020. “Hubungan Alexithymia Dengan Kecanduan Media Sosial Pada Remaja Di Jakarta Selatan.” *SCRIPTA SCORE Scientific Medical Journal* 1(2):9. doi:

- 10.32734/scripta.v1i2.1229.
- Mahapatra, Ananya, and Pawan Sharma. 2018. "Association of Internet Addiction And Alexithymia – A Scoping Review." *Addictive Behaviors* 81(July 2017):175–82. doi: 10.1016/j.addbeh.2018.02.004.
- Mersin, Sevinç, Özlem İbrahimoglu, Hülya Saray Kılıç, and Burcu Bayrak Kahraman. 2020. "Social Media Usage And Alexithymia In Nursing Students." *Perspectives in Psychiatric Care* 56(2):401–8. doi: 10.1111/ppc.12448.
- Misrawati, Dian, Rizqi Ria Mariyam, and Dina Deviana. 2018. "Dampak Adiksi Media Sosial Terhadap Penerimaan Diri Dan Kelekatan Dalam Relasi Sosial (Adult Attachment)." *Biopsikososial* 2(2):2–18.
- Natalia, Chalsie, Stefanus Andang Ides, and Ni Luh Widani. 2023. "Tingginya Intensitas Penggunaan Media Sosial Dapat Berakibat." *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa* 6(3):796–809.
- Pangestuti, Retno, Nurul Adiningtyas, and Sri Wahyuning Astuti. 2022. "Level Alexiyhymia Pada Remaja Dan Intensitas Penggunaan Media Sosial." *Biopsikososial: Jurnal Ilmiah Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Mercubuana Jakarta* 5(2):540. doi: 10.22441/biopsikososial.v5i2.14461.
- Pradnyadewi, I. Gusti Ayu Agung Mirah, and Putu Nugrahaeni Widiasavitri. 2023. "Faktor-Faktor Penyebab Alexithymia Pada Remaja: Literatur Review." *Jurnal Ilmiah Psikologi Insani* 8(1):60–79.
- Ramadhanti, Ulfa. 2022. "Pengaruh Kecemasan Sosial Terhadap Social Media Addiction Pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2018-2020 Universitas X Dimasa Pandemi Covid-19 Ulfa Ramadhanti Universitas Muhammadiyah Gresik." *Psikosains* 17(2):131–44.
- Soliha, Silvia Fardila. 2015. "Tingkat Ketergantungan Pengguna Media Sosial Dan Kecemasan Sosial." *Interaksi: Jurnal Ilmu Komunikasi* 4(1):1–10.
- Sugiyono. 2022. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. kedua. edited by Sutopo. Bandung: Alfabeta.
- Udayanti, Lale Srigading, Izza Ahmad Muharis, Jannatul Cahya Admiyanti, Muh Rivandha Islami Yoga Pratama, and Lale Justin. 2023. "Hubungan Kecanduan Penggunaan Gangguan Kualitas Tidur Media Sosial Dengan." *Lombok Medical Journal* 2(2):0–3. doi: 10.29303/lmj.v2i2.3054.
- Wardani, Rachmawati Kusuma, Iyus Yosep, Ahmad Yamin, and Ai Mardhiyah. 2022. "The Description of Alexithymia in Nursing Students at Padjadjaran University with Social Media Addiction." *Jurnal Keperawatan Komprehensif* 8(4):500–507.
- Young, Kimberly S. 1998. "Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder." *Cyberpsychology and Behavior* 1(3):237–44. doi: 10.1089/cpb.1998.1.237.
- Yusainy, Cleoputri Al. 2017. "Feeling Full or Empty Inside? Peran Perbedaan Individual Dalam Struktur Pengalaman Afektif." *Jurnal Psikologi* 44(1):1. doi: 10.22146/jpsi.18377.