HUBUNGAN ANTARA *ALEXITHYMIA* DENGAN KESEPIAN PADA MAHASISWA DI KOTA YOGYAKARTA

***RELATIONSHIP BETWEEN ALEXITHYMIA AND LONELINESS IN STUDENTS IN YOGYAKARTA CITY***

**Rizky Pratama Jaya**

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

Rpjaya27@gmail.com

085158874182

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *alexithymia* dengan kesepian pada mahasiswa di Kota Yogyakarta. Hipotesis dalam penelitian adalah ada hubungan yang positif antara *alexithymia* dengan kesepian pada mahasiswa di Kota Yogyakarta. Subjek pada penelitian ini berjumlah 170 mahasiswa di Kota Yogyakarta dengan rentang umur 18 – 23 tahun. Cara pengambilan subjek dengan menggunakan metode *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan skala TAS-20 dan Skala UCLA Versi 3. Teknik analisis data yang digunakan adalah *correlation product moment* dari Pearson. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh koefisien korelasi R sebesar 0,786 dengan (p < 0,05). Hasil tersebut menunjukkan terdapat hubungan yang yang positif antara *alexithymia* dengan kesepian pada mahasiswa di Kota Yogyakarta. Diterimanya hipotesis dalam penelitian ini menunjukkan koefisien determinasi (R2) sebesar 0,618 variabel *alexithymia* menunjukkan kontribusi sebesar 61,8% terhadap tingkat kesepian sebesar 38,2% sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain.

***Kata kunci****: alexithymia,* kesepian, mahasiswa.

***Abstract***

*This study aims to determine the relationship between alexithymia and loneliness in students in the city of Yogyakarta. The hypothesis in this study is that there is a positive relationship between alexithymia and loneliness in students in Yogyakarta. The subjects of this study took approximately 170 students who studied in Yogyakarta with an age range of 18 – 23 years. How to take the subject by using purposive sampling method. The data collection used the TAS-20 scale and the UCLA Scale Version 3. The data analysis technique used was Pearson's product moment correlation. Based on the results of data analysis, the correlation coefficient R was 0.786 with (p < 0.05). These re-sults indicate that there is a positive relationship between alexithymia and loneliness in students in Yogyakarta. Acceptance of the hypothesis in this study shows the coef-ficient of determination (R2) of 0.618 alexithymia variable shows a contribution of 61.8% to the loneliness level of 38.2% while the rest is influenced by other.*

***Keywords****: alexithymia, loneliness, student*

**PENDAHULUAN**

Dalam perkembangan ilmu pendidikan siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) banyak melanjutkan ke jenjang yang lebih tinggi menjadi seorang mahasiswa. Menurut Budiman (2006) mahasiswa adalah orang yang belajar di sekolah tingkat perguruan tinggi untuk mempersiapkan dirinya bagi suatu keahlian tingkat sarjana. Sementara itu menurut Daldiyono (2009) mahasiswa adalah seseorang yang sudah lulus dari Sekolah Lanjutan Tingkat Atas (SLTA) dan sedang menempuh pendidikan tinggi. Pada dasarnya mahasiswa adalah seseorang yang sedang dalam proses menimba ilmu ataupun belajar dan terdaftar sedang menjalani pendidikan pada salah satu bentuk perguruan tinggi yang terdiri dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas (Hartaji, 2012). Menurut Siswoyo (2007) mahasiswa dapat didefinisikan sebagai individu yang sedang menuntut ilmu di tingkat perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi. Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik D.I Yogyakarta (BPS DIY) tahun 2021, tercatat jumlah mahasiswa di Provinsi Yogyakarta sebanyak 6.359.941 mahasiswa yang terdiri dari Diploma-1, Diploma-2, Diploma-3, Diploma-4, Strata-1, Strata-2, Strata-3, Non-formal, Informal, Lainnya, Spesialis-1, Spesialis-2, dan Profesi dari berbagai bidang *study* yang di tempuh.

Mahasiswa dinilai memiliki tingkat intelektualitas yang tinggi, kecerdasan dalam berpikir dan kerencanaan dalam bertindak. Berpikir kritis dan bertindak dengan cepat dan tepat merupakan sifat yang cenderung melekat pada diri setiap mahasiswa, yang merupakan prinsip yang saling melengkapi (Siswoyo, 2007). Ditambahkan bahwa 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 (Yusuf, 2012). Bowman (dalam Santrock, 2011) menjelaskan, untuk kebanyakan individu di negara maju, lulus dari sekolah dan melanjutkan kuliah merupakan aspek penting dalam transisi menuju kedewasaan. Seperti transisi dari sekolah dasar ke sekolah menengah juga menyebabkan perubahan dan stres, begitu juga transisi dari sekolah menengah atas ke perguruan tinggi (Santrock, 2011). Mahasiswa dapat lebih baik mempertimbangkan imbalan langsung terhadap konsekuensi masa depan karena intensitas emosionalnya (Simpson, 2008).

Shaphiro (dalam Safira dan Saputra, 2009) menjelaskan bahwa individu yang memiliki kemampuan mengendalikan emosi yang baik, maka akan lebih cakap menangani ketegangan emosi, karena kemampuan pengendalian emosi ini akan mendukung individu untuk menghadapi, memecahkan konflik interpersonal dan kehidupan secara efektif. Mahasiswa juga lebih dewasa, punya banyak pilihan terhadap mata kuliah yang diambil, punya lebih banyak waktu untuk bergaul dengan teman-teman, punya kesempatan yang lebih besar untuk mengeksplorasi nilai dan gaya hidup yang beragam, menikmati kebebasan yang lebih besar dari pantauan orang tua dan tertantang secara intelektual oleh tugas-tugas akademik (Santrock & Halonen, 2010). Salah satu untuk mengontrol emosi tersebut adalah kemampuan menghibur diri maupun relaksasi, dengan menghibur diri dan relaksasi maka emosi negatif akan dapat ditekan atau mengurangi rasa sedih, marah maupun kecewa (Suryanto, 2008).

Berbeda dari sebelumnya, menurut Heinrich dan Gullone (dalam Goossens dkk, 2014) menyatakan bahwa individu yang sudah memasuki universitas, memiliki tingkatan kesepianyang lebih tinggi karena masa dewasa awal banyak mengalami transisi sosial seperti meninggalkan rumah, tinggal seorang diri, memasuki masa kuliah, atau memasuki dunia kerja. Semakin bertambahnya usia maka kehidupan sosial lebih stabil, kemampuan sosial juga lebih baik, dan lebih realistis dalam ekspektasi tentang hubungan sosial (Taylor, Peplau, & Sears, 2006). Menurut (Halim dan Dariyo, 2016) kesepiandapat terjadi di kalangan mahasiswa apalagi mahasiswa yang merantau karena tinggal di luar kampung halamannya dan jauh dari orang tua.

Seperti halnya mahasiswa yang beranjak dari usia remaja akhir menuju dewasa awal pengendalian emosi dan perasaan juga berkembang pada usia tersebut. Akan tetapi individu yang mengalami kesepian tidak memiliki pengendalian emosi dan perasaan. Berdasarkan survey yang dilakukan oleh *Mental Health Fundation* (2010)menemukan bahwa kesepianlebih banyak terjadi pada anak muda dibandingkan orang dewasa atau orang tua. Berdasarkan survey oleh (The Guardian, 2014) usia 18-34 tahun lebih sering mengalami kesepian, cemas akan perasaan kesepian, dan merasa depresi karena kesepian dibandingkan dengan kelompok usia diatas 55 tahun. Perlman (dalam Taylor, Peplau, & Sears, 2006) juga menyatakan bahwa kesepian lebih banyak terjadi pada remaja dan dewasa awal dibandingkan individu dengan usia yang lebih tua. Oleh sebab itu mahasiswa rentan terkena kesepian karena masa transisi emosi dan sosialnya.

Perlman dan Peplau (1998) mengungkapkan bahwa kesepian merupakan pengalaman tidak menyenangkan yang terjadi ketika jaringan seseorang dalam hubungan sosialnya secara signifikan mengalami kekurangan baik secara kuantitas dan kualitas. Kesepian juga didefinisikan sebagai kekurangan yang dirasakan dalam hubungan sosial (Peplau & Perlman, dalam Qualter dkk, 2009). Penekanan ditempatkan pada elemen subjektif, dengan kesepian membutuhkan persepsi bahwa hubungan sosial seseorang kurang memuaskan daripada yang diinginkan (Heinrich & Gullone, 2006). Hal tersebut didukung oleh penelitian Asher dan Paquette (2003) yang menunjukkan bahwa kesepian lebih dipengaruhi oleh penilaian subjektif daripada karakteristik obyektif dari hubungan sosial, seperti jumlah teman atau intensitas sosialnya. Baron dan Byrne (2005) kesepian adalah suatu reaksi emosional dan kognitif individu terhadap sebuah kondisi dimana individu tersebut hanya memiliki sedikit hubungan sosial yang tidak memuaskan karena ketidaksesuaian dan harapannya.

Dalam hal ini ini terdapat 3 aspek kesepian menurut Russell, Peplau, dan Cutrona (1980) yaitu: a. *Personality* yaitu kepribadian merupakan suatu kesatuan dari sistem-sistem psikofisik yang menentukan adanya karakteristik perilaku dan cara berfikir individu. Hal ini ditunjukan dengan pola perilaku individu yang mengalami kesepian menunjukan kepribadian seperti perasaan rendah diri, rasa malu, dan perasaan terasing serta pola yang tidak stabil yang berubah menjadi kesepian yang dikarenakan dirinya sendiri maupun situasi yang dialami; b. *Social Desirability* yaitu individu yang mengalami kesepian disebabkan oleh hubungan timbal balik yang buruk di kehidupan sosialnya. Sehingga individu yang sulit berkembang dalam sosialnya akan menimbulkan kebosanan, kegelisahan, ketidakbahagiaan, serta ketidakpuasan individu dalam berhubungan sosial; c. *Depression* yaitu Depresi pada individu yang mengalami kesepian biasanya ditandai dengan gejala-gejala seperti munculnya perasaan sedih, murung, tidak bersemangat, cemas, dan merasa tidak berharga, serta berpusat pada kegagalan yang dialami oleh individu.

Tingkat prevalensi kesepian pada mahasiwa yang diteliti oleh Krisnawati dan Soetjiningsih (2017) menunjukan bahwa 64 mahasiswa terdapat 6 mahasiwa (9,38%) yang kesepiannya tinggi, 29 mahasiwa (45,31%) ada pada kategori cukup dan 29 mahasiwa (45,31%) ada pada kategori rendah. Pada penelitian lain Hidayati (2015) yang menyatakan bahwa dari subjek penelitiannya sebanyak 52,8% memiliki tingkat kesepian yang tinggi dan 47,2% memiliki tingkat kesepian yang rendah dengan total 134 subjek. Richard dkk, (2017) juga meneliti bahwa pada semua kelompok umur menunjukan 31,7% individu merasa kadang-kadang mengalami kesepian, 2,7% individu sering mengalami kesepian dan 1,5% individu sangat sering mengalami kesepian. Ditambahkan pula oleh penelitian Yurni (2015) menyatakan bahwa subjek penelitiannya memiliki kesepian dalam hubungan pertemanannya sebanyak (43%), (29%) kesepian dalam hubungan dekat kelompok, (20%) kesepian dalam hubungan romantis, dan (4%) mengalami kesepian dalam hubungan keluarga.

Untuk mendukung penelitian ini peneliti melakukan wawancara secara online pada tanggal (13 Juli – 14 Juli 2021) melalui *whatsaap telephone* dengan 10 mahasiswa baik laki-laki dan perempuan yang berkuliah di Yogyakarta dengan rentang umur 18-23 tahun dari berbagai universitas di Kota Yogyakarta. Dari hasil wawancara tersebut diperoleh informasi bawa 8 dari 10 Mahasiswa mengaku pernah mengalami atau merasakan gejala-gejala kesepian, mulai dari berubahnya pola perasaan tenang menjadi kesepian yang terkadang berubah pada situasi tertentu, kurangnya keinginan dalam kehidupan sosial seperti beradaptasi pada ingkungan baru atau lingkungan yang pernah di tempati, dan depresi seperti tidak bersemangat dan terkadang merasa gagal dengan apa yang dikerjakan. Pada aspek *personality* 5 dari 10 subjek pernah merasakan dimana kesepian sering datang pada situasi tertentu karena pikiran negatif yang berasal dari keterasingan pada dirinya sendiri ketika malam hari menjelang tidur. Seperti subjek 7 menyatakan bahwa apa yang dirasakan saat sendirian atau melamun seringkali berfikiran negatif yang membuat dirinya menyendiri dan merasakan kesepian, Pada subjek 8 juga merasakan hal yang membuatkan kesepian karena *overthinking* dimalam hari dan membuatnya larut hingga kesepian, sedangkan subjek 10 menyatakan selalu gelisah dan merasa terasing karena tidak ada dukungan dari diri sendiri dimasa pandemi.

Selanjutnya pada aspek kedua yaitu *social desirability* menunjukan bahawa 7 dari 10 subjek pernah mengalami hal yang tidak cocok pada kehidupan sosialnya dikarenakan kurang beradaptasi dengan lingkungan yang sekarang karena sudah berbeda dari situasi sebelum covid-19 seperti jarang mengobrol dengan tetangga dan teman kuliah karena perkuliahan berubah menjadi daring dan hanya bertemu lewat sosial media, hal ini pun juga disampaikan oleh 3 subjek yang berfikir bahwa lingkungannya tidak mendungkungnya dalam bersosial, contohnya ketika sedang berkumpul di karang taruna subjek merasa canggung dan malu dalam berinterkasi sehingga subjek lebih baik di rumah dan terkadang merasakan kesepian sosial karena hal tersebut.

Pada aspek depresi 6 dari 10 subjek merasakan hal dimana hilangnya rasa semangat dan berfikir bahwa dirinya akan selalu gagal untuk mengerjakan sesuatu seperti tugas kuliah dan menjalani perkuliahan secara *online*. Subjek 4 menyatakan bahwa sulitnya tidur akibat pikiran negatif berubah menjadi kesepian mengakibatkan beban tersendiri bagi dirinya karena apa yang dirasakan saat pendemi berbeda dengan sebelum pandemi. Sedangkan subjek 9 merasa bahwa apa yang dikerjakan selama berkuliah sia-sia selalu tidak optimal dalam mengerjakan tugas.

Berdasarkan hasil wawancara dapat disimpulkan bahwa mahasiswa di Yogyakarta yang diwawancarai pernah mengalami ketiga aspek dari kesepian. Dalam hal ini mahasiswa yang mengalami kesepian jumlahnya tergolong tinggi dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak mengalami kesepian, namun harapannya kelak mahasiswa dapat menjadi individu yang mengerti adanya peralihan emosi dari remaja akhir menuju masa dewasa awal dan dapat meminimalisir terjadinya kesepian yang berakibat kepada dirinya sendiri maupun orang lain. Hal ini sejalan dengan Santrock (2011) mahasiswa yaitu peralihan antara remaja akhir menuju masa dewasa awal yang mampu mengatasi masalahnya sendiri, perkembangan sosial masa dewasa awal adalah masa beralihnya pandangan egosentris menjadi sikap yang empati, sehingga peran sosial sangat berpengaruh terhadap kehidupannya. Santrock (2014) menyatakan bahwa orang dewasa muda termasuk masa transisi, baik transisi secara fisik (*physically trantition*), transisi secara intelektual (*cognitive trantition*), serta transisi peran sosial (*social role trantition*). Hal ini didukung dengan Weiss (Santrock, 2011) yang menyatakan bahwa kesepian terjadi ketika adanya tidaksesuaian antara apa yang diharapkan seseorang dengan kenyataan dari kehidupan interpersonalnya.

Gangguan-gangguan yang diakibatkan oleh kesepian itu sendiri yaitu ketika seseorang mengalami kesepian secara terus menerus maka akan berdampak pada kesejahteraan psikologis seperti, depresi, serta dapat meningkatkan risiko bunuh diri (Perlman & Peplau, 1982). Lebih lanjut pada penelitian Wei, dkk (dalam Yurni, 2017) menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami kesepian dapat menyebabkan depresi dan penurunan kebahagiaan. Pada penelitian (Richard dkk, 2017) menunjukan bahwa kesepian pada mahasiswa menyebabkan kesehatan fisik dan mental yang lebih buruk dan perilaku dan tidak sehat, hal tersebut akan berdampak pada proses belajar mahasiswa. Sedangkan penelitian (Daniel, 2013) kesepian dapat menyebabkan depresi dan depresi tersebut dapat pula menyebabkan lebih banyak kesepian.

Dalam penelitian (Qualter dkk, 2009) menuliskan tentang kesepian yang telah dikaitkan dengan pengetahuan emosional yang buruk diantaranya orang dewasa, yang menunjukkan bahwa defisit dalam kapasitas untuk memahami dan mengenali emosi diri sendiri serta orang lain yang dapat mengurangi pembentukan hubungan interpersonal yang efektif. Di dalam bidang kecerdasan emosional dan manajemen emosional yang kurang efektif berhubungan dengan kesepian pada remaja akhir atau dewasa awal (Chapman & Hayslip, dalam Qualter dkk, 2009). Pengetahuan emosional tentang diri sendiri dan orang lain (pelabelan emosional, ekspresi, dan menejemen emosi yang efektif) secara positif berkorelasi dengan kualitas pertemanan yang dinilai sendiri dan penilaian sosial, ukuran jaringan dan kualitas kelompok serta interaksi diadik (Ciarrochi dkk, dalam Qualter dkk, 2009).

Berdasarkan dari hasil penelitian (Burns, 1998) ditemukan faktor-faktor yang mempengaruhi kesepian yaitu: rendah diri, perfeksionisme pribadi, rasa malu dan kecemasan sosial, rasa tidak mempunyai harapan, rasa terasing dan terkucil. Dalam penelitian ini rasa malu dan kecemasan sosial dapat berkorelasi dengan *alexithymia.* Hal ini sesuai dengan penelitian (Sagani & Jangi, 2019) yang menyebutkan bahwa rasa malu dan kecemasan terhadap sosial dapat meningkatkan rasa kesepian karena kurangnya dukungan sosial yang rendah dan hal tersebut dapat berkorelasi dengan *alexithymia* karena kurangnya emosi dalam mengungkapan perasaan terhadap orang lain.

Dilansir dari laman (tirto.id, 2019) menjelaskan bahwa individu yang merasa kesulitan dalam mengungkapkan perasaan yaitu *alexithymia,* dimana pada dasarnya adalah disfungsi dalam proses kesadaran emosional normal yang membuatnya sulit bagi orang untuk memberi label perasaan mereka. Selengkapnya Sifneos (dalam Saleem dkk, 2015) menyatakan bahwa *alexithymia* didefinisikan sebagai suatu konstruk psikologi yang memiliki karakteristik kesulitan mengalami serta mendefinisikan emosi dan perasaan. Vanheule (dalam Saleem dkk, 2015) mengartikan *Alexithymia* adalah bukan diagnosis, tetapi konstruk yang berguna untuk mengkarakterisasi pasien yang tampaknya tidak memahami perasaan yang dialaminya serta tampak kekurangan kata-kata untuk menggambarkan perasaan tersebut. Taylor, dkk (dalam Qualter dkk, 2009) menyatakan bahwa "pasien *alexithymic* mengalami kesulitan menggambarkan perasaan mereka, gaya kognitif mereka adalah konkret dan berbasis realitas, dan mereka telah memudarkan kehidupan emosional dan fantasi".

Menurut Taylor mendiskripsikan komponen utama dari *alexithymia* yaitu kesulitan dalam mengidentifikasi dan membedakan antara perasaan dengan sensasi tubuh, kesulitan menggambarkan perasaannya kepada orang lain, kurang mampu berimajinasi, dan tipe kognisi yang berorientasi eksternal. Hal ini di jelaskan oleh Taylor bahwa *alexithymia* sebagai gangguan pada kepribadian yang ditandai dengan rendahnya kemampuan untuk mengkomunikasikan perasaan, rendahnya kemampuan dalam mengidentifikasi perasaan, dan ketidakmampuan berimajinasi dan berfantasi dengan baik. *Alexithymia* ini dijelaskan oleh Maxmen sebagai suatu keadaan yang meliputi penyusutan kemampuan berfantasi, ketidakmampuan membahasakan emosi yang dirasakan, dan penderitanya mengalami kesulitan atau ketidakmampuan dalam menggambarkan apa yang dirasakannya (dalam Kaplan & Sadock, 2010).

Individu penyandang *alexithymia* memiliki kesulitan dalam mengungkapkan apa yang sedang dirasakan serta kesulitan dalam mendeskripsikan perasaan yang sedang dialami sehingga dapat berkontribusi terhadap kesepian yang diakibatkan oleh hubungan interpersonal yang buruk (Qualter dkk, 2009). Hal tersebut didukung dengan penelitian selanjutnya oleh Saleem dkk (2015) yang menunjukan bahwa adanya hubungan positif antara *alexithymia* dengan kesepian melalui regulasi emosional yang buruk terhadap sosialnya.

Sebagaimana yang sudah dijelaskan di awal dimana *alexithymia* adalah sebuah trait dimana individu kesulitan dalam mengungkapkan perasaannya, hal tersebut dapat memberikan dampak terhadap penderitanya. Menurut Parker, Perlman dan Bagby (dalam Qualter dkk, 2009) menjelaskan bahwa penyandang *alexithymia* menyebabkan fantasi yang berkurang, kecenderungan untuk mendeskripsikan secara panjang lebar, detail, dan realitas eksternal namun penyandang kesusahan menjelaskan secara detail emosionalnya dan kesulitan dalam mengungkapkan emosi secara verbal. Lebih lanjut Freyberger (dalam Saleem, dkk 2015) mengungkapkan bahwa *alexithymia* meyebabkan gangguan terhadap persepsi dan produksi ekspresi wajah yang memainkan peran penting dalam berkomunikasi non-verbal yang secara tidak langsung dapat memodulasi dan menemukan interaksi dalam sosialnya. Hal ini selaras dengan penelitian (Qualter dkk, 2009) dimana penyandang *alexithymia* dengan regulasi emosional yang buruk dapat memperburuk emosi diri sendiri maupun ke orang lain yang akan menyebabkan kesepian melalui hubungan interpersonal khusunya terhadap teman sebaya (sosial). Demikian pula Frye-Cox dan Hesse (2013) yang mengemukakan bahwa adanya hubungan antara *alexithymia* dengan kesepian melalui perasaan negatif yang dirasakan oleh penderita *alexithymic*. Oleh sebab itu peneliti ingin meneliti dan mengkaji apakah pernyataan diatas sesuai, sehingga dalam penelitian ini terdapat rumusan masalah sebagai berikut: “apakah ada hubungan antara *alexithymia* dengan kesepian pada mahasiswa di Kota Yogyakarta?”.

**METODE**

Penelitian ini terdiri dari dua variabel yaitu kesepian sebagai variabel terikat dan *alexithymia* sebagai variabel bebas. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 170 mahasiswa yang berkuliah di Kota Yogyakarta berjenis kelamin laki-laki dan perempuan dengan rentang umur 18-23 tahun. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini berupa menggunakan skala UCLA Versi 3 Skala *loneliness* dalam penelitian ini diukur menggunakan UCLA (*University California-Los Angeles*) versi 3 menurut (Russell, 1996) yang sudah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia serta sudah di uji coba oleh (Fauziyyah, 2018) sebanyak 18 aitem dengan menggunakan apek-aspek dari Russell, Peplau, dan Cutrona (1980). Skala ini memiliki aitem favorable dan unfavorable dengan format favorable dengan skor 4 untuk pernyataan sering (**S**), skor 3 untuk pernyataan Kadang (**K**), skor 2 untuk pernyataan Sesekali (**SE**), dan skor 1 untuk pernyataan Tidak Pernah (**TP**). Dan format unfavorabel dengan skor 1 untuk pernyataan Sangat sering (**S**), skor 2 untuk pernyataan Kadang (**K**), skor 3 untuk pernyataan Sesekali (**SE**), dan skor 4 untuk pernyataan Tidak Pernah (**TP**) dengan skor realibitas sebesar 0,875. dan skala TAS-20 Skala *alexithymia* dalam penelitian ini diukur menggunakan TAS-20 (*Toronto Alexithymia Scale*) menurut Bagby, Parker dan Taylor (1994) yang sudah diterjemahkan kedalam bahasa Indonesia dan telah dilakukan uji coba skala oleh peneliti sebelumnya yaitu (Harjanah, 2018) dengan aspek menurut Taylor, Bagby & Parker (1994) Skala ini memiliki aitem favorable dan unfavorable dengan format favorable dengan skor 5 untuk pernyataan Sangat Setuju (**SS**), skor 4 untuk pernyataan Setuju (**S**), skor 3 untuk pernyataan Netral (**N**) skor 2 untuk pernyataan Tidak Setuju (**TS**), dan skor 1 untuk pernyataan Sangat Tidak Setuju (**STS**). Dan format unfavorabel dengan skor 1 untuk pernyataan Sangat Setuju (**SS**), skor 2 untuk pernyataan Setuju (**S**), skor 3 untuk pernyataan Netral (**N**), skor 4 untuk pernyataan Tidak Setuju (**TS**), dan skor 5 untuk pernyataan Sangat Tidak Setuju (**STS**) dan skor realibitas sebesar 0,825. Metode analisis pada penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif yaitu dengan analisis statistik. Metode statistika yang digunakan dalam menganalisis adalah teknik korelasi *product moment* dari Pearson, komputasinya dengan bantuan *software* SPSS.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara *alexithymia* kesepian pada pada mahasiswa di Kota Yogyakarta. Hasil analisis *product moment* menunjukkan koefisien korelasi (rxy) sebesar 0,786 dengan taraf signifikansi (p < 0,050). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara *alexihymia* dengan kesepianpada mahasiswa di Kota Yogyakarta. Artinya semakin tinggi *alexithymia* maka semakin tinggi tingkat kesepianpada mahasiswa di Kota Yogyakarta, sebaliknya semakin rendah *alexithymia* maka semakin rendah pula tingkat kesepianpada mahasiswa di Kota Yogyakarta.

Taylor, Bagby, dan Parker (1994) menyatakan *Alexithymia* sebagai trait kepribadian dimana individu tersebut mengalami kesulitan mengenali perasaan, kesulitan mendeskripsikan perasaan melalui kata-kata, dan *externally oriented cognitive style* atau pemikiran berorientasi eksternal. Hal tersebut berbanding lurus dengan keadaan individu yang mengalami kesepian, dimana individu yang mengalami kesepian memiliki kepercayaan yang kurang dan ketakutan akan orang baru atau asing serta tidak mendapatkan kehidupan sosial yang diinginkan pada kehidupan di lingkungannya. Lebih lanjut Perlman dan Peplau (dalam Qualter dkk, 2009) menyatakan bahwa individu penyandang kesepian dapat didefinisikan sebagai kekurangan yang dirasakan individu dalam kualitas hubungan sosialnya. Individu dengan kesepian juga memiliki penekanan yang ditempatkan pada elemen subjektif, dimana kesepian membutuhkan persepsi bahwa hubungan sosial seseorang yang kurang memuaskan daripada yang diinginkan (Heinrich & Halonen, dalam Qualter skk, 2009).

Kesulitan mengidentifikasikan perasaan merupakan kemampuan individu yang mungkin merasakan pengalaman emosi yang kuat, seperti kesedihan yang mendalam atau kemarahan yang besar, namun mereka tidak mampu menggambarkan alasan dibalik emosi tersebut (Thompson, 2009). Seperti yang dikatakan oleh (Qualter dkk, 2009) Ketidakmampuan individu dalam mengidentifkasikan perasaan sangat berkaitan dengan kesepian, karena kesepian dikaitkan dengan pengetahuan emosional yang buruk sehingga menunjukan bahwa defisit dalam kapasitas untuk memahami dan mengenali emosi diri sendiri serta orang lain dapat mengurangi pembentukan hubungan *interpersonal* yang efektif.

Pada aspek *alexithymia* yaitu kesulitan mendeskripsikan perasaan kepada orang lain. Individu dengan gangguan *alexithymia* juga mengalami kesulitan dalam mengungkapkan suatu perasaan yang dialami kepada orang lain (Thompson, 2009). Pada penelitian (Qualter dkk, 2009) menyatakan bahwa adanya hubungan langsung antara aspek tersebut dengan kesepian yang diakibatkan oleh berkurangnya kapasitas mengambarkan perasaan terhadap teman sebaya yang membuat kepercayaan terhadap orang lain berkurang serta dapat memberikan ketidaknyamanan terhadap interaksi sosialnya (teman sebaya). Lebih lanjut (Nurlayli & Hidayati, 2014) menyimpulkan bahwa kesepian merupakan reaksi emosional dan kognitif individu terhadap sebuah kondisi yang tidak menyenangkan berupa penurunan kualitas dan kuantitas hubungan sosialnya. Lebih lanjut kesepian adalah jalur potensial dimana *alexithymia* dapat berkontribusi pada masalah hubungan *interpersonal* (Frye-Cox & Hesse, 2013).

Hasil koefisien determinasi (R2) sebesar 0,618 yang dapat diartikan bahwa konstribusi variabel *alexithymia* terhadap variabel kesepianpada mahasiswa di Kota Yogyakarta sebesar 61,8% dan 38,2% sisanya dipengaruhi oleh variabel-variabel lain yang tidak dilibatkan dalam penelitian ini seperti interpersonal distrust, kecerdasan emosi, depresi, dan lain-lain.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa korelasi positif antara *alexithymia* dengan kesepian serta konsisten pada mahasiswa laki-laki dan mahasiswa perempuan. Dari hasil penelitian juga diketahui bahwa korelasi *alexithymia* dengan kesepian pada mahasiswa laki-laki (r: 0,773, p < 0,05) lebih rendah dibanding pada mahasiwa perempuan dengan hasil (r: 0,779, p < 0,05). Berdasarkan hasil tersebut membuktikan bahwa mahasiswa laki-laki lebih rentang mengalami *alexithymia* dibandingkan dengan mahasiswa perempuan. Hal tersebut selaras dengan penelitian Zlotnick (dalam Wibisono, 2016) menyatakan bahwa tingkat *alexithymia* relatif lebih tinggi pada perempuan yang memiliki perilaku melukai diri karena sering mengalami kesulitan untuk mengungkapkan dan mengidentifikasi emosi yang ada dalam dirinya. Lebih lanjut dalam penelitian (Irawati & Haq, 2021) menyatakan bahwa tingginya tingkat *alexithymia* pada laki-laki dikarenakan oleh rasa malu dalam mengungkapkan perasaan kepada orang lain karena bagian dari maskulinitas.

Dan berdasarkan hasil tambahan analisis uji T-Test dengan membandingkan tingkat kesepian antara mahasiswa perempuan dan mahasiswa laki-laki analisis diperoleh T = 0,285 dengan p > 0,05, berdasarkan data tersebut menunjukan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara tingkat kesepian mahasiswa perempuan dan tingkat kesepian pada mahasiswa laki-laki. Hal ini sesuai dengan penelitian (Marisa & Afriyeni, 2019) yang menyatakan bahwa tidak ada perbedaan kesepian yang signifikan antara mahasiswa laki-laki dan perempuan karena hal ini disebabkan oleh pengalaman mengelola emosi yang baik dari masa kanak-kanak. Lebih lanjut (Qualter, 2009) menyatakan bahwa tidak ada perbedaan antara mahasiswa laki-laki dan perempuan yang signifikan mengalami kesepian karena perkembangan sosio-emosional yang berbeda sesuai dengan gaya kelekatan yang dimiliki.

Berdasarkan pembahasan mengenai hasil penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara *alexithymia* dengan kesepian pada mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *alexithymia* maka semakin tinggi tingkat kesepian pada mahasiswa, dan sebaliknya semakin rendah *alexithymia* maka semakin rendah tingkat kesepian pada mahasiswa. Hal tersebut sesuai dengan hipotesis penelitian ini di awal, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa *alexithymia* merupakan prediktor yang signifikan positif terhadap tingkat kesepian pada mahasiswa.

**KESIMPULAN**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara *alexithymia* dengan kesepian pada mahasiswa di Kota Yogyakarta dengan nilai r = 0,786 (p < 0,050). Artinya semakin tinggi *alexithymia* maka semakin tinggi pula tingkat kesepian pada mahasiswa, dan sebaliknya jika semakin rendah *alexithymia* maka semakin rendah juga tingkat kesepian pada mahasiswa di Kota Yogyakarta. Korelasi positif antara *alexithymia* dengan kesepian konsisten ditemukan pada mahasiswa perempuan dan mahasiswa laki-laki.

Berdasarkan hasil kategorisasi kesepianmenunjukkan bahwa subjek yang berada dalam kategorisasi tinggi sebesar 14,1% (24 subjek), kategorisasi sedang sebesar 41,2% (70 subjek), dan kategori rendah sebesar 44,7% (76 subjek), sehingga dapat disimpulkan bahwa penelitian ini sebagian besar subjek memiliki tingkat kesepiandalam kategori yang rendah, disusul kategori sedang, dan kemudian kategori tinggi. Sedangkan untuk kategorisasi *alexithymia* menunjukkan bahwa subjek yang berada dalam kategorisasi tinggi sebesar 55,8% (95 subjek), kategorisasi sedang sebesar 43% (73 subjek), dan kategori rendah sebesar 1,2% (2 subjek), sehingga dapat disimpulkan bahwa penelitian ini sebagian besar subjek memiliki tingkat *alexithmia* dalam kategori yang tinggi, disusul kategori sedang, dan kemudian kategori rendah.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa besaran koefisien determinasi (R2) sebesar 0,618 yang dapat diartikan bahwa konstribusi variabel *alexithymia* terhadap variabel kesepianpada mahasiswa di Kota Yogyakarta sebesar 61,8% dan 38,2% sisanya dipengaruhi oleh variabel-variabel lain yang tidak dilibatkan dalam penelitian ini seperti: *interpersonal distrust*, rasa malu dan kecemasan sosial, depresi, faktor terjebak, dan lain-lain.

**DAFTAR PUSTAKA**

Agusti, R. D. C. W., & Leonardi, T. (2015). Hubungan antara kesepian dengan *problematic internet use* pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 4 (1), 9-13.

Asher & Paquette. (2003). Loneliness and peer relations in childhood. *Psychological science*, 5(2), 75-78.

Azizah, A. N., & Rahayu, S. A. (2016). Hubungan *self-esteem* dengan tingkat kecenderungan kesepian pada lansia. *Jurnal psikologi*, 7(2), 40-58.

Azwar, S. (2019). *Metode penelitian psikologi*. Yogyakarta: Pustaka pelajar.

Badan Pusat Statistik Provinsi D.I Yogyakarta. (2021). Jumlah perguruan tinggi, mahasiswa, dan tenaga pendidik (Negeri dan Swasta) di Provinsi Yogyakarta. Diakses pada 13 Juli 2021 dari <https://yogyakarta.bps.go.id/statictable/2020/07/27/137/jumlah-perguruan-tinggi-mahasiswa-dan-tenaga-pendidik-negeri-dan-swasta-di-bawah-kementerian-agama-menurut-kabupaten-kota-di-provinsi-di-yogyakarta-2018-dan-2019-.html>.

Balague, F., Troussier, B., & Salminen, J. J. (1999). Non-specific low back pain in children and adolescents: risk factors. *European spine journal*, 8(6), 429-438.

Baron, R. A., Byrne, D., & Branscombe, N. R. (2006). Social psychology, 11/E. Aufl*, Boston*.

Benner, A. D. (2011). Latino adolescents. loneliness, academic performance, and the buffering nature of friendships*. Journal of Youth and Adolescence*, 40(5), 556-567.

Budiman, A. (2006). *Kebebasan, Negara, Dan Pembangunan*. Jakarta: Alvabet.

Burns, D. 1998. *Mengapa Kesepian*. Jakarta: Erlangga.

Daldiyono. (2009). *How to be a real and successful studenst*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.

Daniel, K. (2013). Loneliness and depression amoung University in Kenya. *Journal of Humaniora*. 13(4), 1-9.

Dayakisni, T. (2012). *Psikologi Lintas Budaya*. Malang: UMM Press.

Duli, N. (2014). *Metodologi Penelitian Kuantitatif: Beberapa Konsep Dasar untuk Penulisan Skripsi & Analisis Data Dengan SPSS*. Yogyakarta: Deepublish.

Fauziyyah, A. (2018). *Keterampilan sosial, kesepian, dan depresi pada mahasiswa Di Yogyakarta*. Skripsi Program Studi Psikologi. Universitas Gadjah Mada.

Frye-Cox, N. E., & Hesse, C. R. (2014). Alexithymia and marital quality: the mediating roles of loneliness and intimate communication*. Journal of Family Psychology*, 79(1), 45-72.

Goossens, L., Klimstra, T., Luyckx, K., Vanhalst, J., & Teppers, E. (2014). Reliability and validity of the Roberts UCLA Loneliness Scale (RULS-8) with Dutch-speaking adolescents in Belgium. *Psychologica Belgica*, 54(1). 5-18.

Guttman, H., & Laporte, L. (2002). Alexithymia, empathy, and psychological symptoms in a family context. *Comprehensive psychiatry*, 43(6), 448-455.

Hadi, S. (2015). *Statistik*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.

Halim, C. F., & Dariyo, A. (2016). Hubungan psychological well-being dengan loneliness pada mahasiswa yang merantau. *Jurnal Psikogenesis*, 4(2), 170-181.

Hamidi, S., Reza, R., Farzad, F., & Atefeh, A. (2010). A study and comparison of Alexithymia among patients with substance use disorder and normal peope*. Procedia Social and Behavioral Sciences*, 1(3), 67-1370.

Harjanah, T.W. (2018). *Hubungan antara level alexithymia dengan perilaku prososial dewasa muda*. Skripsi Program Studi Psikologi. Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.

Hartaji, D. A. (2012). Motivasi berprestasi pada mahasiswa yang berkuliah dengan jurusan pilihan orangtua. *Jurnal Psikologi*. Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma.

Heinrich & Gullone. (2006). The clinical significance of lonliness*. Journal of Psychology*. England.

Hidayati, D. S. (2015). Self compassion dan loneliness. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 3(1), 154-164.

Irwanti, R. U., & Haq, A. H. B. (2021). Alexithymia pada generasi milenials. *Jurnal Ilmu Sosial Humaniora Indonesia*, 1(1), 61-66.

Sadock, B. J., & Sadock, V. A. (Eds.). (2010). *Kaplan and Sadock's pocket handbook of clinical psychiatry*. Lippincott Williams & Wilkins.

Krisnawati, E., & Soetjiningsih, C. H. (2017). Hubungan antara kesepian dengan selfie-liking pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi*. 16(2), 122-127.

Marisa, D., & Afriyeni, N. (2019). Kesepian dan self compassion mahasiswa perantau. *Psibernetika*, 12(1), 1-11.

Mental Health Fundation. (2010). The mental health foundation survey. Laporan Penelitian, Mental Health Fundation. *Mental Health Fundation*. Inggris: Mental Health Fundation.

Miri, N., & Najafi, M. (2017). The role of intimacy, loneliness, and alexithymia in marital satisfaction prediction. *Qom University of Medical Sciences Journal*, 11(3), 66-74.

Nurlayli, R. K., & Hidayati, D. S. (2014). Kesepian pemilik hewan peliharaan yang tinggal terpisah dari keluarga. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 2(1), 21-35.

Perlman, D, & Peplau, L. A. (1998). *Encyclopedia of Mental Health*. New York: Academic Press.

Perlman, D., & Peplau, L. A. (1982). *Theoretical approaches to loneliness.* *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy*, 123-134.

Qualter, P., Quinton, S. J., Wagner, H., & Brown, S. (2009). Loneliness, interpersonal distrust, and alexithymia in university students. *Journal of Applied Social Psychology*, 39(6), 1461-1479.

Rahmawati, I. M., & Halim, M. S (2018). *Alexithymia* pada sampel non klinis: Keterkaitannya dengan gaya kelekatan. *Jurnal Psikologi*. *45*(3), 200-217.

Richard, A., Rohrmann, S., Vandeleur, C. L., Schmid, M., Barth, J., & Eichholzer, M. (2017). *Loneliness is adversely associated with physical and mental health and lifestyle factors: Results from a Swiss national survey*. PloS one, 12(7).

Russell, D., Peplau, L. A., & Cutrona, C. E. (1980). The revised UCLA Loneliness Scale: concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of personality and social psychology*, 39(3), 472.

Russell, D.W. (1996*).* Loneliness Scale Version-3: reability, validity, and factors atructure*. Journal of Psychology Assesment*. 24-40.

Safaria, T & Saputra, N. E. 2009. *Manajemen emosi*. Jakarta: PT Bumi Aksara.

Saleem, A., Ashraf, S., Yousaf, I., & Dogar, I. H. (2015). Alexithymia, loneliness and interpersonal problems in young adults. *Pakistan Postgraduate Medical Journal*, 26(2), 55-62.

Sangani, A., & Jangi, P. (2019). The relationship between alexithymia and shyness in nursing students with mediating roles of loneliness and social identity*. Research and Development in Medical Education*, 8(1), 41-47*.*

Santrock, W. J, & Halonen, S.J. (2010). *Your Guide to Colagge Succes: Strategies for Achieving Your Goals, Sixth Edition.* Boston: Wadsworth Cengage Learning.

Santrock, J.W. 2011. *Life - Span Develompment (Perkembangan Sepanjang Hidup)* Jilid 2. Jakarta: Erlangga.

Sari, G. L, & Hidayati, F. (2015). Hubungan antara konsep diri dengan kesepian pada remaja (Studi Korelasi Pada Siswa Kelas IX SMP Negeri 2 Semarang). *Jurnal Empati*, 4(2), 163-168.

Siswoyo. (2007). *Ilmu Pendidikan*. Yogyakrta: UNY Press.

Sugiyono. (2014*). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Taylor, G. J., Bagby, R. M., & Parker, J. D. A. (1997). *Disorders of affect regulation: Alexithymia in medical and psychiatric illness.* New York: Cambridge University Press.

Bagby, R. M., Parker, J. D., & Taylor, G. J. (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.

Taylor, ES, Peplau, AL, & Sears, OD. (2006). *Psikologi Sosial*. Edisi 12. Jakarta: Erlangga.

The Guardian. (2014). *Loneliness: A silent plague that is hurting young people most*. Diakses pada 11 Januari 2021 dari <https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2014/jul/20/loneliness-britains-silent-plague-hurts-young-people-most>.

Thompson, J. (2009). *Emotionally dumb: An overview of Alexithymia.* Maleny: Soul Books.

Timoney, L. R., & Holder, M. D. (2013). *Emotional processing deficits and happiness: Assessing the measurement, correlates, and well-being of people with alexithymia*. Springer Science & Business Media.

Tirto.id. (2019). Mengenal *Alexithymia* kondisi yang bikin susah ungkapkan emosi. Diakses pada 06 Agustus 2020 dari <https://tirto.id/mengenal-alexithymia-kondisi-yang-bikin-susah-ungkapkan-emosi-enGP>.

Tsaousis, I., Taylor, G., Quilty, L., Georgiades, S., Stavrogiannopoulos, M., & Bagby, R. M. (2010). Validation of a Greek adaptation of the 20-item Toronto Alexithymia Scale. *Comprehensive Psychiatry*, *51*(4), 443-448.

Wibisono, B. K. (2016). Kajian literatur tentang pola asuh dan karakteristik kepribadian sebagai faktor penyebab perilaku melukai diri pada remaja. *In Prosiding Seminar Nasional Psikologi: Empowering Self*.

Yurni, Y. (2017). Perasaan kesepian dan *self-esteem* pada mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jamb*i, 15(4), 123-128.

Yusuf, S. (2012). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya.