



Hubungan Kecemasan Dengan Alexithymia: Studi Crossectional Pada Remaja

Brilianti Ghefira Zakiyyah ¹, Abdul Rokhman ¹, Arifal Aris ¹

¹ Prodi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Lamongan , Indonesia

INFORMASI

Korespondensi:
abdul_rokhman@umla.ac.id

ABSTRACT

Objective: Alexithymia is a psychological condition characterized by difficulties in recognizing, understanding, and expressing emotions. Low emotional awareness in individuals with high alexithymia levels has been associated with increased aggression and impulsive behavior. This study aims to analyze the relationship between anxiety levels with alexithymia : A cross-sectional study in adolescents

Methods: This study employed a cross-sectional design. The research population consisted of 354 adolescents, with 185 respondents selected through simple random sampling. Data were collected using the Depression Anxiety Stress Scale (DASS) and the Toronto Alexithymia Scale (TAS-20) questionnaires. The collected data were tabulated and analyzed using the Spearman rank correlation test, with a significance level of $p < 0.05$.

Results: Spearman rank correlation test, with a significance level of $p < 0.05$. The results indicate that 51.4% of adolescents experienced severe anxiety, and 61.6% exhibited high alexithymia levels. Statistical analysis yielded a p-value of 0.000 ($p < 0.05$), demonstrating a significant relationship between anxiety levels and alexithymia among adolescents.

Conclusion: These findings suggested that anxiety strongly influence alexithymia among adolescents, emphasizing the need for preventive measures such as providing social support, fostering friendships, promoting emotional education, and encouraging social engagement with new individuals. Further research is necessary to explore additional factors that may contribute to alexithymia in adolescents.

Keywords:

Parenting, Use Of Social Media,
Bullying Behavior, Adolescents

PENDAHULUAN

Alexithymia merupakan kondisi psikologis yang ditandai dengan kesulitan dalam mengenali, memahami, dan mengekspresikan emosi. Rendahnya kesadaran emosi pada individu dengan level alexithymia tinggi berkaitan dengan agresivitas dan perilaku impulsif (Morin & Rahardjo, 2021). Hal tersebut juga melibatkan minimnya kesadaran emosional atau lebih khusus lagi (Uki Irwanti et al., 2021). Seseorang dengan alexithymia mengalami kesulitan untuk memahami dan mengekspresikan perasaan mereka. Pada seseorang yang memiliki alexithymia memiliki ciri seperti; ketidakmampuan mengungkapkan emosi, berpikir terlalu logis dan tidak berperasaan, minim empati, kesulitan menjawab pertanyaan sederhana, tidak mampu bermajinasi mengenai masa depannya, keputusan diambil dengan pemikiran logis bukan dengan perasaan (Indriyani & Supriyadi, 2023).

Menurut *World Health Organization* (WHO) alexithymia telah dilaporkan 10% pada populasi umum, dan 7,3–29,9% pada remaja. Prevalensi alexithymia dari 600 anak di Italia yang berusia 13-22 tahun adalah 16,7% (Sharafkhani et al., 2023). Di Indonesia, terdapat beberapa penelitian yang membahas alexithymia, yaitu penelitian Pangestuti, (2021) didapatkan 32,2% alexithymia dari jumlah sampel 215 orang yang berusia 18-22 tahun, pada penelitian di Jawa Timur Nurfitria & Machsunah, (2019) terdapat 70 orang (47%) memiliki alexithymia dari 150 orang yang berusia 18-23 tahun. Prevalensi individu yang memiliki level alexithymia tinggi dalam populasi umum mencapai 9%-17% pada laki-laki dan 5%-10% pada perempuan.

Berdasarkan studi pendahuluan pada 1 Juni 2024 pada remaja didapatkan bahwa dari 20 remaja diantaranya 12 (60%) remaja mengalami alexithymia dan 8 (40%) remaja tidak mengalami alexithymia . Dari data tersebut maka didapatkan hasil bahwa remaja yang mengalami alexithymia saat ini cukup tinggi.

Penyebab dari alexithymia yang dapat diklasifikasikan ke dalam faktor penyebab alexithymia menurut teori Pradnyadewi & Widiasavitri, (2023) yaitu: Pertama, faktor psikogenik disebabkan dari adanya keterlambatan perkembangan, trauma emosional dan kesalahan dalam pola asuh orang tua. Kedua faktor biogenik salah satu faktor alexithymia yang disebabkan oleh kelainan fisik dalam struktur otak dapat disebabkan dari zat-zat atau racun pra kelahiran dan struktur otak. Ketiga, faktor alexithymia primer fokus pada kondisi yang bersifat abadi, sulit untuk diubah dan tidak dipengaruhi oleh situasi lingkungan dan atau psikologis yang disebabkan dari efek neurologis atau per-

tahanan yang secara radikal dapat mengubah fungsi neuron normal. Keempat, faktor alexithymia sekunder sangat bergantung pada situasi dari lingkungan yang dapat disebabkan dari kecemasan, stress, dan kelelahan.

Pada remaja lebih rentan terhadap konflik kurangnya komunikasi tersebut, dikarenakan pada masa tersebut mereka cenderung individualis, berpikir logis, dan idealis. Mereka juga berusaha untuk menjadi mandiri demi mencari jati diri mereka. Akibat keinginan menentukan keputusan seorang diri tersebut mereka lebih rentan terpapar stress dan kecemasan (Aulia et al., 2023).

Berdasarkan uraian diatas maka yang harus dilakukan untuk bisa mengekspresikan diri yang bisa berdampak buruk pada remaja saat ini adalah dengan dengan cara mengurangi tingkat kecemasan yang berlebihan pada remaja yang bisa dilakukan dengan cara keluarga memberikan dukungan dan support, memperluas pertemuan dengan mulai menerima kehadiran orang baru disekitarnya dan membangun hubungan sosial yang sehat. Maka penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat kecemasan dengan alexithymia pada remaja.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain cross-sectional, yaitu pengumpulan data dilakukan pada satu waktu tertentu untuk mengetahui hubungan antara variabel independen (tingkat kecemasan) dengan variabel dependen (alexithymia) pada remaja. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa di SMA Negeri 1 Sekaran yang berjumlah 354 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan simple random sampling, dengan jumlah sampel sebanyak 185 siswa yang memenuhi kriteria inklusi. Kriteria inklusi: siswa aktif SMA Negeri 1 Sekaran, bersedia menjadi responden, dan mengisi lembar persetujuan (informed consent). Kriteria eksklusi: siswa yang tidak hadir pada saat pengambilan data dan siswa dengan gangguan komunikasi atau mental berat yang tidak memungkinkan mengisi kuesioner. Instrumen yang digunakan meliputi: DASS-42 (Depression Anxiety Stress Scale) untuk mengukur tingkat kecemasan dan stres, masing-masing terdiri dari 14 butir per dimensi. TAS-20 (Toronto Alexithymia Scale) untuk mengukur tingkat alexithymia, yang terdiri dari 20 item dengan skala Likert 5 poin. Instrumen telah melalui uji validitas dan reliabilitas pada uji coba awal yang dilakukan terhadap 30 siswa dengan hasil seluruh item dinyatakan valid ($r_{hitung} > r_{tabel}$) dan reliabel ($\alpha > 0,7$) menggunakan uji Cronbach Alpha. Pengumpulan data dilakukan dengan membagikan kuesioner secara langsung kepada responden di kelas

masing-masing, setelah mendapatkan izin dari pihak sekolah dan persetujuan dari responden. Data yang terkumpul diolah dan dianalisis secara statistik dengan bantuan aplikasi SPSS. Analisis dilakukan dalam dua tahap yaitu analisis univariat: untuk mengetahui distribusi frekuensi tingkat kecemasan dan alexithymia. Analisis bivariat: menggunakan uji korelasi Rank Spearman untuk mengetahui hubungan antara tingkat kecemasan dan stres dengan alexithymia. Tingkat signifikansi ditetapkan pada $p < 0,05$. Penelitian ini telah memperoleh kelaikan etik dari (Lembaga penelitian dan pengabdian Masyarakat) LPPM Universitas Muhammadiyah Lamongan dengan No Laik Etik 100/EC/KEPK-S1/03/2025.

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 1 Sekaran Kabupaten Lamongan dengan membagikan kuesioner tingkat kecemasan dan alexithymia melalui link *g form* yang dikirim peneliti melalui group *whats app* angkatan. Data dikumpulkan melalui observasi, dan dokumentasi yang dilakukan pada Maret 2025.

Tabel 1. Karakteristik remaja

Karakteristik	n	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	77	41,6
Perempuan	108	58,4
Total	185	185
Usia		
15 Tahun	74	40,0
16 Tahun	103	55,7
17 Tahun	8	4,3
Total	185	100

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa lebih dari sebagian remaja berjenis kelamin Perempuan yaitu sebanyak 58,4 (%) sedangkan hampir sebagian berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 41,6 (%). Sementara itu lebih dari sebagian remaja dengan usia 16 tahun yaitu sebanyak 55,7(%) sedangkan sebagian kecil remaja yang berusia 17 tahun yaitu sebanyak 4,3 (%).

Tabel 2. Distribusi Tingkat Kecemasan

Karakteristik	n	%
Tingkat Kecemasan		
Normal	8	4,3
Ringan	21	11,4
Sedang	30	16,2
Berat	31	16,8
Sangat Berat	95	51,4

	Total	185	185
Alexithymia			
Rendah	24	13,0	
Sedang	47	25,4	
Tinggi	114	61,6	
Total	185	100	

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui hasil bahwa lebih dari sebagian remaja memiliki tingkat kecemasan sangat berat 51,4 (%) dan sebagian kecil siswa memiliki tingkat kecemasan normal 4,3 (%). Sedangkan alexithymia menunjukkan bahwa lebih dari sebagian remaja memiliki Alexithymia tinggi sebanyak 61,6 (%) dan sebagian kecil remaja memiliki Alexithymia rendah 13,0 (%).

Tabel 3. Hasil Korelasi Spearman Tingkat Kecemasan dengan Alexithymia

		Alexithymia
Tingkat Kecemasan	r	0,252
	p	0,000
	n	185

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui hasil dari uji Spearman rank menggunakan Software SPSS 25 menunjukkan nilai $p=0,000$ dimana $p<0,05$ sehingga H1 diterima. Dengan nilai koefisien korelasi sebesar (r) = 0,252 yang maknanya berarti tingkat kekuatan korelasi antara kedua variabel kuat dengan arah korelasi positif yang artinya tingkat kecemasan sangat berat maka alexithymia tinggi pada remaja.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 51,4% responden mengalami tingkat kecemasan yang sangat berat, dan sebanyak 61,6% responden menunjukkan tingkat alexithymia yang tinggi. Tingginya angka kecemasan di kalangan remaja sekolah menengah ini menunjukkan adanya tekanan psikologis yang signifikan, yang berdampak terhadap kemampuan mereka dalam memahami dan mengungkapkan emosi secara sehat. Kecemasan yang tidak tertangani dapat mengganggu fungsi kognitif, menurunkan regulasi afek, dan melemahkan keterampilan sosial, yang semuanya merupakan faktor yang berkontribusi terhadap berkembangnya alexithymia. Kondisi ini menyebabkan remaja kesulitan mengidentifikasi perasaan mereka sendiri, cenderung menekan emosi, serta menunjukkan gaya berpikir yang rasional dan kaku tanpa melibatkan perasaan. Secara statistik, terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dan alexithymia dengan nilai $p = 0,000$ dan koefisien

korelasi $r = 0,252$ yang menunjukkan hubungan positif lemah. Artinya, semakin tinggi tingkat kecemasan yang dirasakan remaja, maka semakin tinggi pula kecenderungan mereka mengalami alexithymia. Hasil ini mendukung teori yang menyatakan bahwa kecemasan dapat menghambat proses identifikasi dan ekspresi emosi, karena individu cenderung menggunakan mekanisme pertahanan seperti represi atau penghindaran emosi, yang pada akhirnya memperparah ketidakmampuan emosional tersebut.

Penelitian yang dilakukan di SMA Negeri 1 Sekaran, mayoritas responden berusia 16 tahun dan berjenis kelamin perempuan. Usia tersebut berada dalam kategori remaja pertengahan yang merupakan masa perkembangan psikososial yang sangat dinamis dan sensitif terhadap tekanan dari lingkungan sekitar, seperti tuntutan akademik dan pergaulan. Remaja perempuan dalam berbagai studi diketahui memiliki kecenderungan lebih tinggi mengalami gangguan afektif seperti kecemasan dibandingkan laki-laki. Hal ini menjadikan kelompok ini lebih rentan terhadap gangguan pengenalan dan pengelolaan emosi seperti alexithymia, terutama bila tidak disertai dukungan emosional dan sosial yang memadai. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Obeid et al., (2020), yang menunjukkan adanya korelasi positif antara kecemasan tinggi dan kecenderungan alexithymia. Selain itu, Pangestuti, (2021) dalam penelitiannya terhadap remaja usia 13–22 tahun menemukan bahwa 32,2% responden mengalami alexithymia, dan kecemasan sosial menjadi salah satu faktor pemicunya.

Kecemasan yang tinggi dikaitkan dengan skor alexithymia yang tinggi. Sejalan dengan hasil dari beberapa penelitian bahwa, kecemasan terbukti berhubungan secara signifikan terhadap alexithymia. Hal ini terjadi karena, individu yang mengalami kecemasan cenderung membatasi pengalaman emosional mereka, sehingga alexithymia dipilih sebagai strategi *coping* yang *maladaptive* (Aulia et al., 2023). Ketegangan mental yang menggelisahkan adalah awal dari kecemasan pada individu sebagai reaksi dari ketidakmampuan dalam menanggapi masalah, sehingga hal ini menyebabkan individu yang mengalami kecemasan cenderung sulit dalam mengidentifikasi emosi (Geni, 2020).

Kecemasan merupakan kondisi dimana tindakan individu ditunjukkan dengan keadaan emosi yang diperoleh dari pikiran-pikiran dan perasaan yang tidak menyenangkan (Sherlina, 2024). Dampak dari kecemasan dapat menjangkau berbagai aspek dalam kehidupan individu, menimbulkan tekanan mental, perubahan dalam perilaku, kesulitan dalam berinteraksi

dengan orang lain, dan juga keluhan fisik yang dapat mengurangi selera makan (Thoyibah et al., 2023).

Remaja yang berada pada rentang usia 15-17 tahun, cenderung mengalami defisit kognitif dalam upaya untuk mengidentifikasi, memahami dan mengungkapkan emosi. Selain itu, berdasarkan tahapan perkembangan kognitifnya, remaja memiliki gaya berpikir yang berorientasi eksternal, dimana remaja cenderung berpikir logis, abstrak, dan idealis (Harlia et al., 2023). Berdasarkan karakteristik tersebut yang umumnya terjadi pada fase remaja, memungkinkan bagi mereka untuk mengalami kecenderungan alexithymia (Ng & Chan, 2020).

Kecemasan termasuk faktor alexithymia sekunder yang sangat bergantung pada situasi dari lingkungan, sehingga sifatnya sementara dan dapat menghilang setelah situasi yang menimbulkan stres mereda. Sejalan dengan hasil penelitian yang menyatakan bahwa, tingkat kecemasan yang tinggi juga dikaitkan dengan skor alexithymia yang tinggi. Jika alexithymia tidak ditangani, dapat berdampak pada kualitas hubungan interpersonal dan intrapersonal (Obeid et al., 2020).

Remaja yang mengalami alexithymia cenderung menampilkan perilaku atau sikap tak acuh, sehingga memiliki keterbatasan dalam berempati dengan orang lain sebagai bentuk perilaku prososial (Lestari et al., 2020). Tingkat kesadaran emosi yang rendah juga dapat berpengaruh terhadap respon remaja, sehingga mereka cenderung berperilaku agresif dan impulsif (Ayu Novita et al., 2021).

Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan memiliki hubungan yang erat dengan kejadian alexithymia. Tingkat kecemasan yang sangat berat dapat mempengaruhi kemampuan remaja dalam mengidentifikasi dan mengungkapkan emosi. Remaja yang memiliki tingkat kecemasan yang sangat berat cenderung memiliki kesulitan dalam mengenali dan mengungkapkan emosi, sehingga lebih rentan mengalami alexithymia. Oleh karena itu, perlu perhatian dan dukungan yang lebih untuk mengatasi kecemasan dan mengembangkan ketrampilan mengidentifikasi dan mengungkapkan emosi pada remaja.

KESIMPULAN

Setelah dilakukan penelitian didapatkan hasil bahwa kecemasan dapat mempengaruhi alexithymia pada remaja, hal ini menunjukkan bahwa adanya hubungan tingkat kecemasan dengan alexithymia pada remaja.

SARAN

Peneliti menyarankan yang dapat menurunkan tingkat kecemasan dan tingkat stres pada remaja dengan

cara memberikan dukungan, support, memperluas pertemanan, dan memberikan lingkungan yang aman agar lebih bisa mengekspresikan diri atau memahami emosi atau alexithymia pada remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Aulia, D., Batu, A. L. I., Pendidikan, K., Teknologi, D. A. N., Manado, U. N., Ilmu, F., Dan, P., & Psikologi, P. S. (2023). Pengaruh Attachment Style Terhadap Tingkat Kecenderungan Alexithymia Pada Remaja Berlatarbelakang Keluarga Militer (Tni) Di Sulawesi Utara. *5*(2), 7–13.
- Ayu Novita, S., Suprihatin, T., & Fitriani, A. (2021). Kecerdasan Emosional dan Kecenderungan Alexithymia pada Remaja yang tinggal di Panti Asuhan. *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi*, *3*(0), 326–335.
- Geni, P. L. (2020). Anxiety dan depresi sebagai mediator atas pengaruh personality terhadap alexithymia. *Repository.Uinjkt.Ac.Id*.
- Harlia, T. P., Reynita, F. H., & Fujiana, F. (2023). Karakteristik Remaja Yang Mengalami Kecemasan Di Masa Pubertas. *Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, *11*(2), 281–290.
- Indriyani, R., & Supriyadi, S. (2023). Gejala Perilaku Alexithymia dan Gejala Kecemasan Sosial Dengan Kecanduan Pengguna Smartphone Pada Mahasiswa Keperawatan S1. *Jurnal Perawat Indonesia*, *7*(3), 1596–1603. <https://doi.org/10.32584/jpi.v7i3.2359>
- Lestari, Y. M., Dewi, S. Y., & Chairani, A. (2020). Scripta Score Scientific Medical Journal Penelitian Hubungan Alexithymia Dengan Kecanduan Media Sosial Pada Remaja Di Jakarta Selatan. *1*, 1–9.
- Morin, C. R. W., & Rahardjo, W. (2021). Kecemasan Sosial, Kecenderungan Alexithymia Dan Adiksi Internet Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, *14*(1), 11–24. <https://doi.org/10.35760/psi.2021.v14i1.3439>
- Ng, C. S. M., & Chan, V. C. W. (2020). Prevalence and associated factors of alexithymia among Chinese adolescents in Hong Kong. *Psychiatry Research*, *290*(May), 113126. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113126>
- Nurfitria, S., & Machsunah, I. I. (2019). Keterkaitan Alexithymia dengan Perilaku Agresif pada Remaja Laki-Laki. *Proceedings Of The Icecrs*, *2*(1), 89–96. <https://doi.org/10.21070/picecrs.v2i1.2411>
- Obeid, S., Lahoud, N., Haddad, C., Sacre, H., Akel, M., Fares, K., Salameh, P., & Hallit, S. (2020). Factors associated with depression among the Lebanese population: Results of a cross-section-
al study. *Perspectives in Psychiatric Care*, *56*(4), 956–967. <https://doi.org/10.1111/ppc.12518>
- Pangestuti, R., Adiningtyas, N., Astuti, S. W., Islam, U., Raden, N., Said, M., Mercu, U., Jakarta, B., Mercu, U., & Jakarta, B. (2021). *Level Alexithymia Pada Remaja Dan Intensitas*. *5*(2), 540–553.
- Pradnyadewi, I. G. A. A. M., & Widiasavitri, P. N. (2023). Faktor-faktor Penyebab Alexithymia pada Remaja: Literature Review. *Jurnal Psikologi Perseptual*, *8*(1), 60–79. <https://doi.org/10.24176/perseptual.v8i1.9241>
- Sharafkhani, R., Nukpezah, R. N., Lathabhavan, R., Kallmen, H., Fournier, A., & Hosseini Marznaki, Z. (2023). Factors that affect levels of alexithymia, empathy and communication skills of nursing students in northern Iran. *Nursing Open*, *10*(6), 3936–3945. <https://doi.org/10.1002/nop2.1652>
- Sherlina, A. P. (2024). Tingkat Kecemasan Pada Remaja Dalam Menghadapi Masa Depan. *Karimah Tauhid*, *3*(1), 989–997. <https://doi.org/10.30997/karimahtauhid.v2i6.8864>
- Thoyibah, Z., Dwidiyanti, M., Mulianingsih, M., Nurmayani, W., & Wiguna, R. I. (2023). Gambaran Dampak Kecemasan dan Gejala Psikologis pada Anak Korban Bencana Gempa Bumi di Lombok. *Holistic Nursing and Health Science*, *2*(1), 31–38. <https://doi.org/10.14710/hnhs.2.1.2019.31-38>
- Uki Irwanti, R., Hudiyah Bil Haq, A., Psikologi, F., & Muhammadiyah Kalimantan Timur, U. (2021). Alexithymia pada Generasi Milenials. *Jurnal Ilmu Sosial Humaniora Indonesia*, *1*(1), 61–66. <https://doi.org/10.52436/1.jishi.9>