

LEVEL ALEXITHYMIA PADA REMAJA DAN INTENSITAS PENGUNAAN MEDIA SOSIAL

Retno Pangestuti¹, Nurul Adiningtyas², Sri Wahyuning Astuti^{3*}

¹Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta, ²Universitas Mercu Buana Jakarta

³Universitas Mercu Buana Jakarta

e-mail: [1retnopangestuti@iain-surakarta.ac.id](mailto:retnopangestuti@iain-surakarta.ac.id), [2nurul.adiningtyas@mercubuana.ac.id](mailto:nurul.adiningtyas@mercubuana.ac.id),
[3sri.wahyuning.astuti@mercubuna.ac.id](mailto:sri.wahyuning.astuti@mercubuna.ac.id)

Abstract. Indonesian people are in the category of social media users above the global average, which is an average of 2 hours 24 minutes. The high usage time certainly has an impact on its users. This study will look at the intensity of social media use with Alexithymia. The type of research used in this study is quantitative correlation with the research subjects of social media users who are in junior high school classes in the Bandung and Jakarta areas. The data collection technique used is convenience sampling using google form. The results showed that there was a significant relationship between the use of social media and the level of alexithymia. The alexithymia description of respondents is in the moderate category with male respondents having a higher alexithymia level than women.

Keywords: *Alexithymia; social media; gender; junior high school*

Abstrak. Masyarakat Indonesia masuk dalam kategori pengguna media sosial diatas rata-rata global yakni rata rata menggunakan selama 2 jam 24 menit. Tingginya waktu penggunaan tentu membawa pengaruh terhadap penggunanya. Penelitian ini akan melihat intensitas penggunaan media sosial dengan Alexithymia. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif korelasional dengan subjek penelitian pengguna media sosial yang duduk di kelas Sekolah Menengah Pertama di Wilayah Bandung dan Jakarta. Teknik pengambilan data yang digunakan adalah *convenience sampling* dengan menggunakan google form. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan yang significant antara penggunaan media sosial dengan level alexithymia. Gambaran Alecithymia responden berada pada kategori sedang dengan responden laki-laki memiliki level alexithymia yang lebih tinggi dibandingkan perempuan.

Kata Kunci: *Alexithymia; media sosial; gender; sekolah menengah pertama*

Pendahuluan

Media sosial terus berevolusi dari sisi jenis dan fungsi. Seiring perkembangan zaman, penggunaan media sosial semakin berkembang pesat dari tahun ke tahun. Kini, media sosial menjadi kebutuhan masyarakat untuk menjalin relasi, sarana komunikasi publik, baik lembaga maupun perusahaan, berbisnis, bahkan membangun citra diri pengguna. Indonesia menduduki peringkat ketiga negara dengan durasi penggunaan sosial media tertinggi di dunia, yakni selama 3 jam 26 menit per hari. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan sosial media masyarakat di Indonesia jauh di atas rata-rata penggunaan sosial media secara global, yakni selama 2 jam 24 menit atau sekitar 144 menit per harinya (Miftahurrahmah, 2020)

Aplikasi yang digunakan sebagai sarana untuk selalu terhubung dengan orang lain ini mengalami peningkatan jumlah pemakai dari tahun ke tahun. Hingga tahun 2020 tercatat, penetrasi penggunaan media sosial mencapai 160 juta jiwa, dari total 175,4 pengguna internet di Indonesia. Ini berarti, bahwa hampir 90% masyarakat Indonesia yang menggunakan internet, memiliki media sosial. Dari 160 juta pengguna media sosial, rata-rata tertinggi masih dipegang oleh *Youtube* sebanyak 88%, disusul *whatsapp* 84%, facebook 82% dan instagram 79%. Sementara Tik Tok yang tengah *booming* penggunaannya hanya dikisaran angka 25% (Agustina, 2020)

Hasil penelitian dari UNESCO menyimpulkan bahwa 4 dari 10 orang Indonesia aktif di media sosial seperti Facebook yang memiliki 3,3 juta pengguna, kemudian WhatsApp dengan jumlah 2,9 juta, dan diurutan ketiga oleh instagram. Sebelumnya hasil riset dari Indonesia baik menyebutkan, Pengguna media sosial di wilayah rural (perdesaan) 90,18% dan wilayah urban (perkotaan) 94,12%. Dari jumlah itu, terbanyak berada dikisaran usia 20-29 tahun (generasi milenial) dengan prosentasi jenis kelamin 93,68% perempuan dan laki-laki 92,07% (Anggraeni, 2018)

Sejumlah temuan penelitian media sosial memang bersifat *addict*. Ketika pengguna mengakses media sosial, maka ada keinginan untuk terus menerus mengecek media sosial mereka. Keinginan ini bukan hanya sekedar untuk eksis didunia maya, namun juga karena rasa takut tidak mendapatkan update dan perkembangan dunia maya. Tidak hanya itu, demi untuk mendapatkan *like* dan *follower* orang bahkan rela

melakukan perilaku yang tidak masuk akal yang bahkan membahayakan keselamatan mereka. Menurut Nurfajri (Dalam Nurmandia, Wigati, & Masluchah, 2013) kecanduan media sosial adalah gangguan psikologis saat seseorang menambahkan waktu penggunaan sehingga merasa senang saat menggunakannya.

Dampak negatif kecanduan media sosial pada remaja, yaitu menjadi individual karena waktu yang dihabiskan dalam menggunakan media sosial lebih banyak daripada bergaul/bermain bersama teman teman, berpartisipasi dalam kegiatan sosial dan tidak peduli dengan keadaan disekitar mereka. Kedua, mereka akan menjadi mudah marah, membantah perkataan orang tua dan menipu orang tua Ketiga, mereka mengalami kesulitan menyeimbangkan antara kegiatan online dan akademik mereka serta menarik perhatian dan konsentrasi siswa sehingga terjadi penurunan nilai akademis di sekolah (Lestari et al., 2020)

Sulitnya komunikasi, memiliki hubungan interpersonal yang buruk serta adanya perasaan stres yang dirasakan saat harus berkomunikasi secara langsung akan meningkatkan risiko seseorang mengalami kecanduan media sosial, seperti seseorang dengan alexithymia. Penderita alexithymia memiliki gangguan dalam hubungan intrapersonal dan komunikasi interpersonal. Hal ini dikarenakan, mereka tidak mampu mengidentifikasi, memahami dan menanggapi perasaan dirinya sendiri dan oranglain sehingga mereka dikenal dengan orang yang kurang empati. Saat mereka harus berkomunikasi secara langsung mereka akan merasakan emosi negatif, seperti cemas, stres dan depresi. Seseorang dengan alexithymia sulit untuk bersahabat dan tidak aktif dalam bermasyarakat hal ini akan menjadikannya memiliki hubungan interpersonal yang buruk.

Dalam DSM-V, alexithymia tidak dikategorikan sebagai gangguan mental. Hal ini dikarenakan Trait dimensi, seperti Alexithymia dalam penelitiannya menggunakan populasi klinis (Taylor & Bagby, 2012). Alexithymia bukan merupakan diagnosis klinis, meski pada awalnya digambarkan sebagai sifat gejala yang terdapat pada pasien dengan gangguan psikomatik (Moriguchi & Komaki, 2013). Alexithymia juga terdapat pada populasi non-klinis, yaitu sebesar 10% (Puşcaşu & Usaci, 2016). Prevalensi alexithymia dari 600 anak di Italia yang berusia 13-22 tahun adalah 16,7% (Scimeca et.

al., 2014). Di Indonesia terdapat beberapa penelitian yang membahas alexithymia, yaitu penelitian Harjanah didapatkan 32,2% alexithymia dari jumlah sampel 215 orang yang berusia 18-22 tahun (Harjanah, 2018) dan dalam penelitian Lestari terdapat 70 orang (47%) memiliki alexithymia dari 150 orang yang berusia 18-23 tahun (Lyvers et al., 2020)

Terdapat banyak penelitian mengenai hubungan kecanduan internet pada penderita alexithymia (Scimeca et. al., 2014;). Semakin tinggi derajat alexithymia semakin tinggi pula derajat kecanduan internet (Scimeca et. al., 2014). Kecanduan internet berhubungan dengan kecanduan media sosial dan internet gaming disorder (Van den Eijnden et. al., 2016). Media sosial dapat membantu penderita alexithymia mengekspresikan emosi yang mereka rasakan dan memenuhi kebutuhannya untuk berkomunikasi tanpa harus berkomunikasi secara langsung sehingga mereka berisiko mengalami kecanduan media sosial. Meski sejumlah penelitian pendahulu tentang alexithymia pernah dilakukan di Indonesia, namun penelitian yang membahas alexithymia pada remaja di Indonesia masih kurang.

Selain penelitian tentang alexithymia dan intensitas penggunaan media sosial belum pernah dikaitkan dengan jenis kelamin. Hal ini penting karena perbedaan jenis kelamin mempengaruhi intensitas mengakses internet maupun alexithymia. Data yang dirilis oleh *databox* menyebutkan, persentase pengguna internet perempuan pada 2018 hanya sebesar 37,49% sedangkan pengguna laki-laki mencapai 42,31%. Secara total, pengguna internet perempuan dan laki-laki pada 2018 mencapai 39,9% dari total jumlah penduduk. Selain itu kecenderungan perempuan untuk membuka media sosial lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki. Tidak hanya itu, dalam intensitas bermain *game online*, baik perempuan maupun laki-laki tidak memiliki perbedaan yang signifikan. Berdasarkan data Biro Pusat Statistik (BPS) (2019) hal ini berarti baik laki-laki maupun perempuan sama-sama menggemari permainan *game online*.

Sementara itu terkait alexithymia, hasil penelitian sebelumnya mengungkapkan prevalensi individu yang memiliki level alexithymia tinggi dalam populasi umum mencapai 9%-17% pada laki-laki dan 5%-10% pada perempuan. (Mattilia, et al. 2009). Penelitian yang dilakukan pada dewasa muda di Indonesia juga menyebutkan level alexithymia pada laki-laki lebih tinggi dibandingkan pada wanita.

Alexithymia perlu mendapatkan perhatian serius karena dampak yang ditimbulkannya. Dampak negatif media sosial pada penderita alexithymia adalah *cyberbullying* (Nurfitriah & Machsunah, 2019)

Cyberbullying adalah *bullying* yang terjadi di masyarakat melalui media online. Menurut UNICEF pada tahun 2016, di Indonesia, 41% hingga 50% remaja yang berusia 13 sampai 15 tahun pernah menjadi korban *cyberbullying* (41 Persen Remaja Indonesia Pernah Alami *Cyberbullying*, 2017), karena kondisi yang berbeda dengan remaja umumnya, remaja penderita alexithymia tidak mampu membalas bahkan membiarkan dirinya terus menerus menjadi sasaran *bullying*. Kondisi ini jika terus menerus akan semakin membahayakan kondisi mental penderita alexithymia (Todorov, et al., 2011). Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh intensitas Penggunaan Media sosial terhadap alexithymia pada remaja ditinjau dari perspektif Gender

Metode

Desain penelitian ini adalah penelitian korelasional. Variable dalam penelitian ini adalah intensitas Penggunaan Media Sosial dan level alexithymia. Partisipan pada penelitian ini adalah mereka yang menggunakan media sosial. Dengan mempertimbangkan situasi pandemi covid-19 sehingga tidak memungkinkan pengambilan data secara langsung, maka partisipan dalam penelitian ini diambil secara random atau menggunakan teknik random sampling, yakni dengan menggunakan bantuan *Google Form*.

Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil kuesioner Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Level Alexithymia diperoleh data sebagai berikut:

Tabel 1: Data Demografi Responden

Deskriptif		frequency	Percent
Jenis kelamin	Wanita	22	44.9
	Laki-laki	27	55.1
	Total	49	100.0
Usia	12	1	2.0
	13	11	22.4
	14	28	57.1
	15	8	16.3
	16	1	2.0
	Total	49	100.0
Kelas	Kelas 7	1	2.0
	kelas 8	40	81.6
	kelas 9	6	12.2
	kelas 11	2	4.1
	Total	49	100.0
Domisili	Bandung	44	89.8
	Jakarta	5	10.2
	Total	49	100.0

Tabel 2: Karakteristik Kepemilikan Media sosial

Deskriptif		frequency	Percent
Jenis Smartphone	Android	42	85.7
	Iphone	7	14.3
	Total	49	100.0
Jumlah Media Sosial	1	1	2.0
	2	7	14.3
	3	7	14.3
	lebih dari 3	34	69.4
Total		49	100
Jenis Media Sosial	Facebook	1	2.0
	Instagram	14	28.6
	TikTok	7	14.3
	Twitter	1	2.0
	WhatsUp	19	38.8
	Line	1	2.0
	Telegram	2	4.1
	Wattpadd	2	4.1
	Lain lain	2	4.1
	Total	49	100.0
Lama Kepemilikan Media sosial	Masih baru (1-6 bulan)	3	6.1

tidak terlalu lama (>6 bulan)	5	10.2
sudah lama (< 1tahun)	19	38.8
sudah sangat lama (lebih dari 1 tahun)	22	44.9
Total	49	100.0

Berdasarkan perhitungan statistik, gambaran Intensitas penggunaan media responden dijelaskan dalam tabel dibawah ini

Tabel 3: Intensitas Penggunaan Media Sosial responden Responden

Total Subjek	Mean	Skor terendah	Skor Tertinggi	Standar Deviasi
49	62.9388	23	89	11.72143

Berdasarkan tabel diatas, skor mean Intensitas penggunaan media sebesar 62,93 (SD=11,72), dengan rentang skor terendah berada diangka 23 dan skor tinggi adalah 89. Sementara itu hasil kategorisasi Intensitas penggunaan media responden dijelaskan dalam tabel dibawah ini

Tabel 4: Kategorisasi Intensitas Penggunaan Media Sosial

Skor	Kategori	Frekuensi	Presentase
$X < 51$	rendah	7	14.3
$51,21 \leq x < 74$	sedang	34	69.4
$74,66 \leq X$	Tinggi	8	16.3
	Total	49	100.0

Responden yang berada dalam rentang Tinggi penggunaan media sosial berjumlah 8 orang yaitu 16.3 %, sedangkan 34 orang berada pada rentang sedang atau sejumlah 69,4% dan 7 orang dalam kategori rendah atau sebesar 14.3%.

Gambaran Alexithymia Responden

Tabel 5: Gambaran Alexithymia

Variabel	Total Subjek	Mean	Skor terendah	Skor Tertinggi	Standar Deviasi
Alexithymia	49	61.0000	40.00	82.00	10.18168

Berdasarkan tabel diatas, skor mean Alexithymia sebesar 61.00 (SD=10.18) skor terendah berada diangka 40 dan skor tertinggi diangka 82.

Tabel 6: Kategorisasi Alexithymia

Skor	Kategori	Frekuensi	Presentase
$X < 50$	Rendah	10	20.4
$50,81 \leq x < 71$	Sedang	30	61.2
$71,18 \leq X$	Tinggi	9	18.4
	Total	49	100.0

Tabel 7 : t-test Alexithymia berdasarkan jenis kelamin

Subjek	Mean	Standar Deviasi	F	Sig
Laki Laki	55.4091	8.95842	.002	.000
Perempuan	65.5556	8.86364		

Berdasarkan tabel diatas, terlihat nilai signifikansi 2 arah (t-tailed) $0.000 < 0.05$. Sehingga terdapat perbedaan skor point yang antara laki laki dan perempuan. Laki-laki memiliki Alexithymia yang lebih tinggi dibandingkan perempuan.

Hasil analisis data dan uji hipotesis

Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk menguji normal atau tidaknya suatu sebaran data menggunakan uji *kolmogorov-smirnov* dari SPSS. Apabila nilai probabilitas uji kolmogorof smirnov lebih besar dari 0,05 maka dapat dikatakan bahwa data terdistribusi normal, dan sebaliknya apabila nilai probabilitas uji kolomogorof smirnof kurang dari 0,05 maka dapat dikatakan bahwa data tidak terdistribusi dengan normal

Tabel 7: Uji normalitas *Kolomogorov Smirnov*

	Kolmogrov-smirnov	Kesimpulan
	Sig	
Alexithymia	0,200	Terdistribusi Normal

Berdasarkan tabel diatas nilai signifikansi $0.200 > 0.005$ maka dapat disimpulkan nilai residual berdistribusi normal.

Uji Hipotesis

Dalam penelitian ini uji hipotesa yang digunakan adalah uji korelasional untuk untuk membuktikan ada tidaknya hubungan antara uses and gratification dengan user habit. Hasil uji hipotesis dilihat pada tabel berikut:

Tabel 8: Uji Korelasi

Variabel	Pearson's Correlation	Sig	Kesimpulan
Intensitas Menggunakan Media Alexithymia	.579	,000	Berkorelasi

Berdasarkan hasil uji korelasi menggunakan *Pearson Correlation*, nilai sig.p < 0.05 yang berarti terdapat korelasi antara intensitas menggunakan media sosial dengan Alexithymia. Dengan hasil korelasi ini maka hipotesis H0 ditolak yang berarti ada hubungan antara intensitas menggunakan media sosial dengan Alexithymia. Sedangkan nilai korelasi sebesar .579 yang positif menandakan hubungan yang terjadi bersifat positif.

Dengan hasil korelasi ini maka hipotesis diterima, yakni ada hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan Alexithymia.

Hasil analisis Regresi

Perhitungan ini dilakukan untuk melihat besarnya nilai korelasi dan pengaruh hubungan antara dua variabel

Tabel 9: Nilai regresi

	R	R Square
Model	.579	.335

Berdasarkan tabel diatas nilai korelasi atau hubungan atau R yaitu sebesar 0.579 dan bersifat positif. Nilai R² sebesar 0,335 yang mengandung pengertian bahwa pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat adalah 33,5%

Diskusi

Penggunaan media sosial yang melewati batas usia membuat siapapun bisa menggunakannya, terlebih untuk remaja yang sebagian besar waktunya digunakan untuk bermain smartpone. Hasil temuan dari penelitian ini menyebutkan sebagian besar responden memiliki media sosial lebih dari 4, ini artinya dari media sosial yang populer yakni *Whatsapp, instagram, facebook, line, telegram, watsapp, tik Tok* dan *telegram*, remaja memiliki lebih dari separuhnya dengan pemilihan media sosial tergantung dari kebutuhan mereka. Namun umumnya, hampir seluruh subjek memiliki *Whatsapp* dan *instagram* atau *Tik Tok*.

Kepemilikan media sosial yang banyak ini membuat sebagian besar waktu mereka digunakan untuk mengakses media sosial. Dalam sehari rata-rata mereka membuka lebih dari 7 kali media sosial yang mereka miliki dengan rata-rata setiap membuka mencapai 15-30 menit. Ini artinya dalam sehari mereka menghabiskan waktu lebih dari 3 jam untuk mengakses media sosial mereka (Astuti et al., 2021).

Intensitas penggunaan media sosial yang sangat tinggi dari remaja, membuat mereka kehilangan waktu menjalin hubungan sosial dengan sesamanya. Pada masa remaja, individu seharusnya menghabiskan sebagian waktunya untuk menjalin

hubungan sosial yang hangat dengan teman sebaya agar dapat meningkatkan kesadaran nilai-nilai sosial dan self-presentation. Tidak adanya interaksi sosial karena terlalu lama menghabiskan waktu didunia maya, membuat remaja kesulitan melakukan komunikasi secara langsung atau melakukan hubungan interpersonal(Yenny. & Astuti, 2018).

Hasil temuan dalam penelitian ini mengungkap remaja berada pada kategori sedang dalam tingkat alexithymia, dan hanya 9 orang yang berada dalam rentang tinggi. Hal ini berarti bahwa dalam mengungkapkan perasaan ada masa dimana mereka mengalami kesulitan dalam mengidentifikasi emosi dan sensasi fisik yang dialami, mereka juga terkadang sukar membedakan respon fisik yang muncul apakah berasal dari emosi atau dari sensasi tubuh. Mereka bahkan cenderung mengabaikan makna akan suatu peristiwa.

Meski berada dalam kategori sedang dan hanya beberapa yang masuk kategori tinggi namun kondisi Alexithymia perlu mendapatkan perhatian penuh. Karena bila siswa atau remaja tidak mampu mengungkapkan perasaannya maka akan muncul perasaan kurang empati. Tidak hanya itu, Saat mereka harus berkomunikasi secara langsung mereka akan merasakan emosi negatif, seperti cemas, stres dan depresi. Seseorang dengan alexithymia sulit untuk bersahabat dan tidak aktif dalam bermasyarakat hal ini akan menjadikannya memiliki hubungan interpersonal yang buruk (Lestari et al., 2020)

Meski tidak dikategorikan sebagai gangguan mental namun kemunculan fenomena psikologis ini sering dikaitkan, bahkan muncul bersamaan dengan gangguan mental seperti depresi, PTSD, autisme, hingga skizofrenia. Karena itulah perlu diberikan perhatian serius bagi mereka yang tidak mampu mengungkapkan perasaannya atau Alexithymia ini. Hasil temuan dari penelitian ini yang menyebutkan Alexithymia memiliki hubungan dengan intensitas bermain media sosial, sejalan dengan penelitian sebelumnya. Semakin tinggi derajat alexithymia semakin tinggi pula derajat kecanduan internet (Scimeca et. al., 2014). Kecanduan internet berhubungan dengan kecanduan media sosial dan internet gaming disorder (Van den Eijnden et al., 2008)

Perbedaan Alexithymia dari jenis kelamin juga ditemukan dalam penelitian ini. Laki-laki memiliki Alexithymia yang lebih tinggi dibandingkan perempuan. Hal ini karena dalam pengungkapan emosi laki-laki lebih menahan dan tidak ekspresif dibandingkan perempuan. Perbedaan ini terjadi karena tingkat intensitas mengakses media sosial antara laki-laki dan perempuan dalam penelitian ini tidak memiliki perbedaan yang signifikan. Kondisi ini sejalan dengan data. Data yang dirilis oleh databox menyebutkan, persentase pengguna internet perempuan pada 2018 hanya sebesar 37,49% sedangkan pengguna laki-laki mencapai 42,31%. Secara total, pengguna internet perempuan dan laki-laki pada 2018 mencapai 39,9% dari total jumlah penduduk. Selain itu kecenderungan perempuan untuk membuka media sosial lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki. Tidak hanya itu, dalam intensitas bermain game online, baik perempuan maupun laki-laki tidak memiliki perbedaan yang signifikan. Hal ini berarti baik laki-laki maupun perempuan sama-sama menggemari permainan game online (Nurfitria & Machsunah, 2019).

Tingkat Alexithymia yang lebih tinggi pada laki-laki juga sejalan dengan penelitian sebelumnya yang mengungkap prevalensi individu yang memiliki level alexithymia tinggi dalam populasi umum mencapai 9%-17% pada laki-laki dan 5%-10% pada perempuan (Mattilia, et al. 2009). Penelitian yang dilakukan pada dewasa muda di Indonesia juga menyebutkan level alexithymia pada laki-laki lebih tinggi dibandingkan pada wanita.

Alexithymia perlu mendapatkan perhatian serius karena dampak yang ditimbulkannya. Dampak negatif media sosial pada penderita alexithymia adalah *cyberbullying* (Wachs et. al., 2017). Cyberbullying adalah Bullying yang terjadi di masyarakat melalui media online. Menurut UNICEF pada tahun 2016, di Indonesia, 41% hingga 50% remaja yang berusia 13 sampai 15 tahun pernah menjadi korban *cyberbullying* (41 Persen Remaja Indonesia Pernah Alami *Cyberbullying*, 2017). Karena kondisi yang berbeda dengan remaja umumnya, remaja penderita alexithymia tidak mampu membalas bahkan membiarkan dirinya terus menerus menjadi sasaran bullying. Kondisi ini jika terus menerus akan semakin membahayakan kondisi mental penderita alexithymia (Todorov et al., 2011).

Kesimpulan

Alexithymia memiliki hubungan yang positif dengan intensitas penggunaan media sosial. Semakin tinggi tingkat penggunaan media sosial, maka semakin tinggi level Alexithymia yang dialami oleh individu. Alexithymia memiliki level yang lebih tinggi pada responden laki-laki dibandingkan dengan perempuan. Tidak hanya itu, pada intensitas penggunaan media juga ditemukan tidak ada beda antara perempuan dan laki-laki artinya, baik perempuan dan laki-laki menghabiskan waktu yang sama dalam menggunakan internet atau media sosial. Meski Alexithymia bukan gangguan mental, namun karena kemunculannya sering dikaitkan, bahkan muncul bersamaan dengan gangguan mental seperti depresi, PTSD, autisme, hingga skizofrenia, karena itu harus diberikan perhatian khusus agar tidak semakin meningkat levelnya.

Saran

Mengingat Efek Alexithymia yang bisa menyebabkan bullying di sekolah, maka bagi remaja atau pelajar yang memiliki level Alexithymia perlu mendapatkan penanganan khusus dengan pemberian terapi yang mendukung. Orang tua dan Guru lebih aktif dalam mengingatkan penggunaan media sosial kepada siswanya, agar bisa mengurangi waktu maupun intensitasnya, dengan mengalihkan kegiatan didunia nyata seperti kegiatan ekstrakurikuler atau klub mata kuliah, sehingga membuat siswa memiliki kesibukan di dunia nyata.

Daftar Pustaka

- Agustina, S. (2020). *Media Sosial, Tak Sekadar Jaringan Pertemanan*. Kompas.Com. <https://kompas.id/baca/riset/2020/06/17/media-sosial-tak-sekadar-jaringan-pertemanan/#:~:text=Pengguna media sosial di Indonesia, April 2019 dan Januari 2020.>
- Anggraeni, A. (2018). *Pengguna Media Sosial di Indonesia #19*. Indonesia Baik. <http://indonesiabaik.id/infografis/pengguna-media-sosial-di-indonesia-19>
- Astuti, S. W., Bajari, A., Rachmiatie, A., & Venus, A. (2021). Communication Satisfaction as a Mediator of the Correlation between Communication Motives and Millennials Psychological Well Being. *Review of International Geographical Education Online*, 11(4), 1064–1072. <https://doi.org/10.33403/rigeo.8006821>

- BPS (Biro Pusat Statistik). (2019). *Proporsi Individu Yang Menggunakan Internet Menurut Jenis Kelamin (Persen), 2017-2019*.
<https://www.bps.go.id/indicator/27/1227/1/proporsi-individu-yang-menggunakan-internet-menurut-jenis-kelamin.html>
- Lestari, Y. M., Dewi, S. Y., & Chairani, A. (2020). Hubungan alexithymia dengan kecanduan media sosial pada remaja di jakarta selatan. *Scripta Score Scientific Medical Journal*, 1(2), 1–9.
- Lyvers, M., Cutinho, D., & Thorberg, F. A. (2020). Alexithymia, impulsivity, disordered social media use, mood and alcohol use in relation to facebook self-disclosure. *Computers in Human Behavior*, 103, 174–180. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.09.004>
- Miftahurrahmah, habibah. (2020). Hubungan Kecanduan Sosial Media dengan Kesepian pada Mahasiswa. *Acta Psychologia*, 2(1), 153–160.
- Nurfitria, S., & Machsunah, I. I. (2019). Keterkaitan Alexithymia dengan Perilaku Agresif pada Remaja Laki-Laki. *Proceedings of the ICECRS*, 2(1), 89. <https://doi.org/10.21070/picecrs.v2i1.2411>
- Nurmandia, H., Wigati, D., & Masluchah, L. (2013). Hubungan Antara Kemampuan Sosialisasi dengan Kecanduan Jejaring Sosial. *Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol 4.(2), 107–119.
- Todorov, A., Fiske, S. T., & Prentice, D. A. (2011). Social Neuroscience: Toward Understanding the Underpinnings of the Social Mind. In *Social Neuroscience: Toward Understanding the Underpinnings of the Social Mind*. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195316872.001.0001>
- van den Eijnden, R. J. J. M., Meerkerk, G. J., Vermulst, A. A., Spijkerman, R., & Engels, R. C. M. E. (2008). Online Communication, Compulsive Internet Use, and Psychosocial Well-Being Among Adolescents: A Longitudinal Study. *Developmental Psychology*, 44(3), 655–665. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.44.3.655>
- Yenny., & Astuti, S. W. (2018). *Efek Psikologis Penggunaan Content dan Media Konvergensi Smartphone Pada Mahasiswa*. 2, 18–35.