

Level Alexithymia Sebagai Mediator Motif Komunikasi dan Kepuasan Komunikasi

Nurul Adiningtyas¹⁾; Sri Wahyuning Astuti²⁾

¹⁾ nurul.adiningtyas@mercubuana.ac.id, Fakultas Psikologi, Universitas Mercu Buana

²⁾ sriwahyuning@telkomuniversity.ac.id, Fakultas Ilmu Komunikasi dan Bisnis Universitas Telkom

Article Info:

Keywords:

Alexithymia,
communication,
satisfaction, motif.

Article History:

Received : June 27, 2022
Revised : July 26, 2022
Accepted : September 03, 2022

Article Doi:

[http:// 10.22441/jies.v11i2.15803](http://dx.doi.org/10.22441/jies.v11i2.15803)

Abstract

Indonesian people fall into the category of social media users above the global average, which is an average of 2 hours 24 minutes. The high use of social media certainly has an influence on its users, especially in the way they communicate. There is a change in communication when using social media, from direct face-to-face communication to being through intermediaries. This condition causes differences in satisfaction in the communication they do. The study looked at the relationship between communication satisfaction and the alexithymia level of social media users. The type of research used in this research is correlational quantitative. The sample in this study were social media users with a sampling technique using random sampling with the help of google form. Communication satisfaction was measured using the Hecth Communication Scale and Norton's Relational Satisfaction Scale. Meanwhile, the alexithymia level was measured using the Toronto Alexithymia Scale, (TAS-20) the TAS-20 consisted of 20 items. The results showed that there was a positive relationship between communication satisfaction and Alexithymia level. Thus, the higher the communication satisfaction, the higher the alexithymia level.

Abstrak

Masyarakat Indonesia masuk dalam kategori pengguna media sosial diatas rata-rata global yakni rata rata menggunakan selama 2 jam 24 menit. Tingginya penggunaan media sosial tentu membawa pengaruh terhadap penggunanya khususnya dalam cara mereka berkomunikasi. Ada perubahan komunikasi saat menggunakan media sosial, dari komunikasi tatap muka langsung menjadi melalui perantara. Kondisi ini menimbulkan perbedaan kepuasan dalam komunikasi yang mereka lakukan. Penelitian melihat Hubungan antara kepuasan komunikasi dengan level alexithymia pengguna media sosial. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif korelasional. Sampel dalam penelitian ini adalah pengguna media sosial dengan teknik pengambilan dengan menggunakan random sampling dengan bantuan google form. Kepuasan Komunikasi diukur dengan menggunakan Skala Komunikasi dari Hecth dan Kepuasan relasional dari Norton. Sementara itu untuk Level alexithymia menggunakan diukur menggunakan Toronto Alexithymia Scale, (TAS-20) TAS-20 terdiri dari 20 item. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan yang positif antara kepuasan komunikasi dengan Level Alexithymia. Dengan demikian semakin tinggi Kepuasan komunikasi maka semakin tinggi level Alexithymia.

Kata Kunci: Alexithymia, kepuasan komunikasi, motif komunikasi

PENDAHULUAN

Menjalin hubungan dengan orang lain saat ini tidak selalu harus dengan melakukan komunikasi langsung. Perkembangan teknologi digital memudahkan individu melakukan komunikasi baik langsung maupun tidak langsung. Banyak cara dilakukan diantaranya dengan menggunakan media sosial. Saat ini media sosial terus berkembang baik dari jenis maupun fungsi. Kemunculan media sosial membuat Indonesia menjadi negara yang tidak lepas dari arus perkembangan teknologi ini, juga menjadi pengguna setia dan terbanyak.

Data dari yang dirilis oleh kementerian informasi dan komunikasi menyebutkan 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 (Damar, 2018).

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%.

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. Jumlah ini mengalami sedikit pergeseran karena kemunculan media sosial baru Tik Tok. Hingga september 2021, tik tok berhasil mencatatkan 2 milyar pengguna diseluruh dunia. Jumlah ini tersebar diseluruh dunia dengan Indonesia masuk 5 besar negara yang menggunakan Tik Tok.

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%. Jumlah ini tidak berarti bahwa mereka yang berusia dewasa atau lansia tidak menggunakan sosial media. Perkembangan teknologi hampir merata menyasar seluruh lapisan masyarakat, hanya memiliki fungsi yang berbeda. Umumnya kamu dewasa menggunakan sosial media untuk keperluan bisnis, maupun mengakses situs yang mendukung kebutuhan hidup mereka seperti kesehatan, memasak, belanja dll.

Penggunaan media sosial yang terus menerus tentu menggeser pola komunikasi yang terjadi. Komunikasi yang biasanya dilakukan secara langsung akan beralih ke komunikasi tidak langsung yakni menggunakan media sosial. Meski komunikasi secara tidak langsung menjadi substitusi komunikasi langsung, namun penggunaannya jika dilakukan secara terus menerus akan mengurangi makna komunikasi. Tidak hanya itu, penggunaan komunikasi menggunakan media menghilangkan hal dasar yang biasanya bisa ditemukan pada komunikasi langsung seperti gesture dan body language.

Pergeseran komunikasi antar pribadi yang sebelumnya menggunakan tatap muka langsung dan digantikan dengan teknologi disinyalir juga merubah gratifikasi komunikasi antar pribadi mereka. Perilaku komunikasi dengan media yang mereka pilih, untuk memuaskan motif komunikasi antar pribadi. Media antar pribadi telah menyediakan ruang virtual bagi para pengguna untuk melanjutkan interaksi sosial mereka. Meski menggunakan media perantara, namun komunikasi yang sehat antara generasi milenial dengan peer groupnya dapat membawa kepada hubungan interpersonal yang baik, sehingga terjadi pertukaran sosial yang baik pula.

Melakukan komunikasi dengan orang lain, bagi sebagian orang melahirkan kenyamanan. Kenyamanan ini muncul, karena pola komunikasi yang mereka gunakan atau motif mereka dalam melakukan komunikasi. Kenyamanan komunikasi antar pribadi atau gratifikasi komunikasi antar pribadi adalah kenyamanan seseorang dalam melakukan komunikasi antar pribadi yang dimediasi oleh teknologi. Kepuasan komunikasi antar pribadi

pada pengguna media digital hanya bisa diberlakukan bagi mereka yang aktif dan sadar mengevaluasi penggunaan media komunikasi yang mereka gunakan.

Percakapan yang dilakukan individu dengan mitra interpersonal mereka dapat mempengaruhi tingkat kepuasan relasional, yang selanjutnya berpengaruh pada cara memandang orang lain. Dalam pengertian ini, komunikasi antar pribadi memiliki pengaruh yang signifikan pada pandangan emosional dan mental mengenai diri sendiri. Individu yang memiliki pola komunikasi yang buruk, dilaporkan memiliki masalah dengan hubungan interpersonal sehingga mempengaruhi kesejahteraan psikologis mereka (Heeman, 2008)

Persepsi seseorang tentang tingkat kepuasan hubungan memiliki pengaruh yang signifikan pada kepuasan komunikasi mereka. (Beatty, 1992) Hubungan interpersonal dikembangkan dan dipelihara terutama melalui pertukaran komunikasi, sehingga sangat masuk akal interaksi interpersonal dengan orang lain mempengaruhi persepsi kepuasan mereka terhadap hubungan itu sendiri. Contohnya: mereka yang memandang positif pola komunikasi interpersonal yang dilakukannya, maka kemungkinan akan melaporkan kepuasan relasional dalam hubungan interpersonalnya. Hasil penelitian sebelumnya menyebutkan bahwa komunikasi interpersonal dan kepuasan hubungan ditentukan oleh motif dalam melakukan komunikasi. (Beatty, 1992) Atau dengan kata lain, motif seseorang dalam melakukan komunikasi interpersonal telah mendorong komunikasi dan kepuasan relasional (Beatty & Dobos, 1992)

Banyak alasan orang melakukan komunikasi interpersonal. Dorongan seseorang untuk melakukan komunikasi dengan orang lain atau disebut motif komunikasi interpersonal biasanya memiliki karakteristik tertentu. Salah satu alasan untuk menghubungkan komunikasi dengan motif melakukan komunikasi adalah bahwa motif untuk berbicara dengan orang lain tidak terlepas dari siapa, bagaimana, atau apa yang kita bicarakan dengan seseorang. Kombinasi konstruksi ini mewakili komponen yang diperlukan untuk berlangsungnya sebuah interaksi. Sebagai contoh, motif untuk berkomunikasi tidak dapat terlepas dari mitra atau dengan siapa berinteraksi, bagaimana melakukan interaksi dan Subjek atau topik yang menjadi bahan pembicaraan (Vermeir et al., 2018)

Salah satu asumsi utama dari perspektif ini adalah bahwa orang sadar akan pilihan mereka dalam melakukan komunikasi dan bahwa pilihan orang adalah tujuan dan sasaran yang diarahkan sehingga menimbulkan kepuasan. Ada enam motif komunikasi interpersonal yang telah diidentifikasi untuk menjelaskan beberapa alasan paling umum yang orang pilih untuk terlibat komunikasi, yaitu kesenangan, kasih sayang, inklusi, pelarian, relaksasi, dan kontrol (Rubin R. P., 1988). Teori ini menawarkan kerangka kerja yang ideal untuk mengetahui mengapa dan bagaimana seseorang melakukan komunikasi interpersonal.

Pemilihan motif komunikasi hingga menimbulkan kepuasan dalam komunikasi tentu meningkatkan level kepuasan komunikasi dan hubungan interpersonal mereka. Individu yang puas terhadap komunikasi dan hubungan interpersonal mereka tentu juga mampu mengidentifikasi, memahami dan menanggapi perasaan dirinya sendiri dan oranglain. Karakteristik ini biasanya tidak ditemukan bagi mereka yang dianggap mengalami gejala alexithymia.

Bagi penderita alexithymia orang akan sulit melakukan komunikasi, memiliki hubungan interpersonal yang buruk serta adanya perasaan stres yang dirasakan saat harus berkomunikasi. Penderita alexithymia memiliki gangguan dalam hubungan intrapersonal dan hubungan 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 (Lestari, 2016)

Alexithymia merupakan fenomena subklinis dimana seseorang kesulitan dalam menggambarkan atau memahami perasaan yang tengah dirasakan. Hal tersebut juga melibatkan minimnya kesadaran emosional atau lebih khusus lagi (Singer, 2014). Tore A. Nielsen dalam *Principles and Practice of Sleep Medicine* mengatakan bahwa, Alexithymia merujuk pada sulitnya seseorang dalam mengungkapkan emosi, yang sebenarnya kekurangan kosa kata untuk menggambarkan perasaan yang dimilikinya (Zarins et al., 1991)

Pada umumnya seseorang yang memiliki alexithymia memiliki ciri seperti; ketidakmampuan mengungkapkan emosi, berpikir terlalu logis dan tidak berperasaan, minim empati, kesulitan menjawab pertanyaan sederhana, tidak mampu berimajinasi mengenai masa depannya, kurang tertarik dengan sebuah karya seni, keputusan diambil dengan pemikiran logis bukan dengan perasaan, terkadang mengidap gangguan fisik seperti wajah memerah, sakit kepala, dan perut (Lestari, 2016).

Aspek – aspek yang dapat dilihat pada penderita alexithymia. Pertama, kesulitan dalam memahami perasaan (*difficulty identifying feeling*) memiliki emosi yang tampak namun, gagal mengenali penyebab munculnya emosi. Kedua, kesulitan menyadari perasaan (*difficulty defining feeling*) sulit membedakan dan memahami perasaan dengan sensasi tubuh pada saat mengalami suatu dorongan emosi. Ketiga, pola pikir yang eksternal (*eksternal oriented thinking*) perkataan dan pikiran didasarkan sebuah bukti yang objektif (Estugra, 2019)

Individu yang mengalami alexithymia umumnya tidak mampu melakukan komunikasi secara sehat, ada banyak faktor yang menyebabkan kondisi tersebut terjadi mulai dari ketidakmampuan memahami emosi orang lain sehingga terjadi kegagalan komunikasi. Karena itulah penelitian ini hendak melihat apakah remaja yang mencapai kepuasan dalam melakukan komunikasi dan memandang positif hubungan interpersonal mereka, mempengaruhi level alexithymia mereka.

METODE

Partisipan pada penelitian ini adalah mereka yang menggunakan media sosial. Partisipan dalam penelitian ini diambil secara random atau menggunakan teknik random sampling, yakni dengan menggunakan bantuan Google Form. Sedangkan untuk mengukur variabel penelitian digunakan Skala Kepuasan Komunikasi Hetch dan Norton, sementara untuk level alexithymia diukur dengan menggunakan level alexithymia Toronto Alexithymia Scale, (TAS-20) TAS-20 terdiri dari 20 item. Hasil pengujian reliabilitas Skala tersebut berkisar pada 0.865-0.897 yang berarti alat ukur bersifat reliabel dan mengukur apa yang harus diukur. Pengujian data penelitian menggunakan uji normalitas, linieritas, regresi berganda untuk hipotesis mayor, korelasi product moment dari Karl Pearson untuk hipotesis minor, dan uji deskriptif statistik untuk melihat gambaran kategorisasi serta sumbangan efektif dari masing masing variabel. Analisis data dilakukan dengan bantuan program komputer SPSS seri 26.0 for windows.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil reliabilitas alat ukur setelah dilakukan perhitungan statistik adalah sebagai berikut:

Tabel Reliabilitas alat ukur

	Reliability
Motif Komunikasi	.879
Kepuasan Komunikasi	.838
Alexithymia	.850

Berdasarkan hasil perhitungan statistik, nilai reliabilitas alat ukur untuk kepuasan komunikasi sebesar, 838 dan Alexithymia .850 dengan nilai seperti yang tertera di tabel yakni diatas 0,600 maka alat ukur bersifat reliable dan mengukur apa yang seharusnya diukur.

Tabel: Motif Komunikasi

Total Subjek	Mean	Skor terendah	Skor Tertinggi	Standar Deviasi
49	99.53	61	128	13.61

Berdasarkan tabel diatas, skor mean Motif Komunikasi sebesar 99,53 (SD=13,61), dengan rentang skor terendah berada diangka 61 dan skor tinggi adalah 128.

Tabel: Kepuasan Komunikasi

Total Subjek	Mean	Skor terendah	Skor Tertinggi	Standar Deviasi
49	96.6237	67	126	10.7929

Berdasarkan tabel diatas, skor mean Kepuasan Komunikasi sebesar 96,62 (SD=10,79), dengan rentang skor terendah berada diangka 67 dan skor tinggi adalah 126.

Sementara itu hasil kategorisasi Kepuasan Komunikasi responden dijelaskan dalam tabel dibawah ini

Tabel 10: Kategorisasi Kepuasan Komunikasi

Skor	Kategori	Frekuensi	Presentase
------	----------	-----------	------------

$X < 85,83$	rendah	9	18.4
$86 \leq x < 107,7$	sedang	35	71.4
$108 \leq X$	Tinggi	5	10.2
	Total	49	100.0

Responden yang berada dalam rentang Tinggi Kepuasan Komunikasi berjumlah 5 orang yaitu 10.2 %, sedangkan 35 orang berada pada rentang sedang atau sejumlah 71.4,4% dan 9 orang dalam kategori rendah atau sebesar 18.4%.

Tabel 11: Gambaran Alexithymia

Variabel	Total Subjek	Mean	Skor terendah	Skor Tertinggi	Standar Deviasi
Alexithymia	49	61.3265	44.00	88.00	10.788

Berdasarkan tabel diatas, skor mean Alexithymia sebesar 61.3265 (SD=10.788) skor terendah berada diangka 44 dan skor tertinggi diangka 88.

Tabel 12: Kategorisasi Alexithymia

Skor	Kategori	Frekuensi	Presentase
$X < 50,53$	Rendah	10	20.4
$51 \leq x < 72,11$	Sedang	31	63.3
$72,5 \leq X$	Tinggi	8	16.3
	Total	49	100.0

Tabel 13: Uji beda Kepuasan Komunikasi berdasarkan jenis kelamin

Subjek	Mean	Standar Deviasi	F	Sig
Laki Laki	98.1724	10.05012	.623	.233
Perempuan	94.4000	11.68625		

Berdasarkan tabel diatas, terlihat nilai signifikansi 2 arah (t-tailed) $0.233 > 0.05$. Sehingga tidak terdapat perbedaan skor point yang antara laki laki dan perempuan.

Tabel 13: Uji beda Alexithymia berdasarkan jenis kelamin

Subjek	Mean	Standar Deviasi	F	Sig
Laki Laki	61.5862	11.4377	.589	.842
Perempuan	60.9500	10.0949		

Berdasarkan tabel diatas, terlihat nilai signifikansi 2 arah (t-tailed) $0.849 > 0.05$. Sehingga tidak terdapat perbedaan skor point yang antara laki laki dan perempuan.

Hasil analisis data dan uji hipotesis

A. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan unyuk menguji normal atau tidaknya suatu sebaran data menggunakan uji kolmogorof 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 14: uji normalitas Kolomogorof 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.

B. Uji Hipotesis

Analisis jalur persamaan regresi dengan variabel mediator

Dalam penelitian ini uji hipotesa yang digunakan adalah uji korelasional untuk

Jalur a	Level alexithymia	Coevisian	P
	Motif komunikasi	0,146	.0002

Jalur c'	Motif Komunikasi	Coevisian	p
	Kepuasan Komunikasi	.46	.0529
Jalur b	Level alexithymia	Coevisian	p
	Kepuasan Komunikasi	.212	.0656
Jalur c	Motif Komunikasi	Coevisien	p
	Kepuasan Komunikasi	.49	,0001

Jalur a merupakan pengaruh X ke M. Dari output di atas, koefisien jalur a sebesar 0,146 dan signifikan pada taraf $p < 0,05$.

Jalur c' merupakan pengaruh X ke Y atau efek langsung dari X ke Y. Koefisien jalur c sebesar 0,46 dan tidak signifikan pada taraf $p < 0,05$.

Jalur b merupakan efek M ke Y. Koefisien jalur b sebesar 0,69 dan tidak signifikan pada taraf $p < 0,05$.

Jalur a*b merupakan efek tidak langsung X ke Y. Dari output di atas dapat kita hitung efek tidak langsung adalah 0,49.

Karena jalur a dan jalur b tidak seluruhnya signifikan, maka level alexithymia bukan menjadi mediasi antara motif komunikasi dan kepuasan komunikasi.

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

Dalam sehari, rata rata responden menghabiskan waktu 3 hingga 10 jam untuk menggunakan Smartphone. Umumnya penggunaan smarphone yang tinggi ini karena mereka meakses media sosial. 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 (Astuti & Subandiah, 2021).

Berkurangnya komunikasi yang dilakukan membuat mereka juga mengalami ketidakpuasan dalam melakukan komunikasi. Padahal kepuasan yang didapatkan dalam melakukan komunikasi akan meningkatkan kepuasan mereka dalam menjalin relasi interpersonal. Hasil temuan mengungkapkan umumnya, responden memiliki tingkat kepuasan

komunikasi dalam kategori sedang, dan rendah sedangkan hanya sebagian kecil saja yang masuk dalam kategori tinggi.

Ketidakpuasan dalam komunikasi disinyalir terjadi karena pelaku komunikasi tidak mampu mengungkapkan perasaan. Mereka merasa 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 (Astuti et al., 2019).

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.

Pengidap alexithymia merasa cemas secara sosial, Meski kerap kali berusaha berkomunikasi dengan orang lain. Dengan cara mereka berkomunikasi seringkali bisa membikin orang lain bingung sebab sikapnya canggung, kurang humor, kurang berempati. 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 kepuasan dalam melakukan komunikasi, sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Mulyani di tahun 2020 yang menyebutkan ada hubungan negatif antara level alexithymia dengan hubungan dekat pada dewasa awal. Semakin tinggi kecenderungan alexithymia, semakin rendah hubungan dekat dengan individu lain (Lestari et al., 2020)

Ketika individu dengan alexithymia berkomunikasi secara langsung mereka akan merasakan emosi-emosi negatif, seperti cemas, stres dan depresi (Todorov et al., 2011). Kondisi inilah yang menyebabkan munculnya ketidakpuasan dalam melakukan komunikasi atau menjalin relasi interpersonal dengan orang lain. Seorang penderita alexithymia sulit untuk bersahabat dan tidak aktif dalam bermasyarakat hal ini akan menjadikannya memiliki hubungan interpersonal yang buruk (Zarei & Besharat, 2010). Keterampilan interpersonal yang salah satunya menjalin komunikasi dan hubungan interpersonal dipengaruhi oleh level alexithymia. Kondisi ini sejalan dengan hasil penelitian Muhardi (2019) yang menyebutkan bahwa ada hubungan antara level alexithymia dengan keterampilan interpersonal. Individu dengan level alexithymia yang tinggi, umumnya tidak mampu menjalin komunikasi yang sehat dengan orang lain. Ketidakmampuan menjalin komunikasi dengan orang lain secara otomatis akan membuat mereka mengalami ketidakpuasan dalam melakukan komunikasi (Rahmawati & Halim, 2018).

Ketiadaan komunikasi yang dilakukan penderita alexithymia karena perasaan mampu menyelesaikan secara mandiri dapat berakibat buruk. Buruknya kualitas komunikasi yang dilakukan juga membuat lawan bicara maupun dirinya sendiri terkadang tidak mampu memahami emosi masing-masing (Astuti et al., 2021). Terlebih jika hal tersebut terjadi pada laki-laki. Berdasarkan salah satu penelitian lain juga dikatakan bahwa laki-laki cenderung memiliki tingkat alexithymia yang lebih tinggi dibanding perempuan. Penelitian tersebut

mencoba mengungkap kecenderungan perilaku cemburu dalam hubungan pacaran (Lestari et al., 2020)

Remaja yang mengalami alexithymia akan menggunakan internet sebagai sarana untuk memudahkan mereka dalam mengekspresikan emosi dan sebagai media untuk memenuhi kebutuhan sosial mereka. Menurut Spence & Courbasson seseorang dengan alexithymia cenderung memiliki regulasi suasana hati yang buruk dan mungkin melibatkan resistensi yang buruk terhadap stres. Semakin banyak emosi negatif, seperti stres dan depresi yang dirasakan, semakin meningkatnya gejala alexithymia. Saat penderita alexithymia mengalami emosi negatif mereka akan melampiaskan emosi tersebut ke suatu hal yang dapat membuatnya merasa senang, seperti mengakases smarphone (Yenny., Astuti, 2021).

Sosial media dapat menjadi Namun hal tersebut juga dapat menjadi senjata untuk membunuh diri sendiri karena jika perilaku tersebut dilakukan terus menerus akan menimbulkan kecanduan bermain ponsel. Meminimalkan interaksi dengan orang lain karena lebih memilih yang mudah, dengan komunikasi menggunakan ponsel. Kehilangan kemampuan untuk lebih peka terhadap lingkungan sekitarnya. Hilangnya kemampuan tersebut karena kurang keahlian dalam menafsirkan perilaku orang lain disebabkan minimnya interaksi sosial yang dilakukan. Akan lebih baik jika pengalihan emosi tersebut tidak tertuju pada penggunaan ponsel dan sosial media secara terus menerus melainkan dengan berinteraksi dengan lingkungan sosial yang lebih positif (Pangestuti et al., 2022).

Menurut Lu et. al (2011) remaja yang mengalami depresi dapat mengubah emosi mereka menjadi lebih baik melalui penggunaan internet atau pesan teks daripada menggunakan obat-obatan yang ilegal serta internet lebih mudah digunakan dan mudah diakses. Media sosial dapat membantu remaja mengatasi ketidaknyamanan dalam bersosial di kehidupan nyata dan akan membuat remaja merasa lebih senang saat berkomunikasi meskipun hanya melalui media sosial (Scimeca et al., 2014).

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).

PENUTUP

Simpulan

Kepuasan Komunikasi memiliki hubungan negatif dengan alexithymia. Semakin tinggi tingkat Kepuasan Komunikasi, maka semakin rendah level Alexithymia yang dialami oleh individu. Kepuasan dan Level alexithymia responden rata rata berada pada level sedang dan sebagian rendah. Kondisi ini terjadi karena sebagian besar responden mengalihkan komunikasi dengan menggunakan media digital. Peningkatan penggunaan Smartphone berpengaruh pada kepuasan komunikasi dengan level alexithymia.

Saran

Remaja yang mengalami level alexithymia yang cenderung tinggi diharapkan dapat mencari bantuan profesional untuk mencari pemicu terjadinya alexithymia sehingga bisa mendapatkan pertolongan profesional yang tepat.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, S. W., Bajari, A., Rachmiatie, A., & Venus, A. (2019). Hubungan antara Motif Komunikasi Interpersonal dan Kepuasan Komunikasi Antar Pribadi Generasi Milenial Relationship between Interpersonal Communication Motives and Millennial Generation Interpersonal Communication Satisfaction. 2, 171–206.
- 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>
- Astuti, S. W., & Subandiah, D. S. (2021). Pengaruh Intensitas Penggunaan Tik Tok Terhadap Gratifikasi Penggunaanya The Effect Of The Intensity Of Using Tiktok On The Gratification Of Its Users. 1, 79–107.
- Beatty, M. J., & Dobos, J. A. (1992). Adult Sons' Satisfaction with Their Relationships with Fathers and Person-Group (Father) Communication Apprehension. Communication Quarterly, 40(2), 162–176. <https://doi.org/10.1080/01463379209369831>
- Damar, A. (2018). Pengguna internet indonesia tembus 143 juta. Liputan6.Com. www.tekno.liputan6.com/read/3301353/pengguna-internet-di-indonesia-tembus-143-juta.
- Estugra, T. N. (2019). Pengaruh alexithymia, hope, meaning, dan social support terhadap child neglect pada orang tua dengan anak berkebutuhan khusus (abk).
- Heeman, V. C. (2008). Interpersonal communication motives satisfaction, and psychological well-being in father-young adult daughter relationships. M.A., Kent State University-Ohio.
- 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.
- Pangestuti, R., Adiningtyas, N., & Astuti, S. W. (2022). Level Alexiyhymia Pada Remaja Dan Intensitas Penggunaan Media Sosial. Biopsikososial: Jurnal Ilmiah Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Mercubuana Jakarta, 5(2), 540. <https://doi.org/10.22441/biopsikososial.v5i2.14461>
- Rahmawati, I. M., & Halim, M. S. (2018). Alexithymia pada Sampel Non Klinis: Keterkaitannya dengan Gaya Kelekatan. Jurnal Psikologi, 45(3), 200. <https://doi.org/10.22146/jpsi.29106>
- Scimeca, G., Bruno, A., Cava, L., Pandolfo, G., Muscatello, M. R. A., & Zoccali, R. (2014). The relationship between alexithymia, anxiety, depression, and internet addiction severity in a sample of Italian high school students. Scientific World Journal, 2014. <https://doi.org/10.1155/2014/504376>
- 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>

Vermeir, P., Blot, S., Degroote, S., Vandijck, D., Mariman, A., Vanacker, T., Peleman, R., Verhaeghe, R., & Vogelaers, D. (2018). Communication satisfaction and job satisfaction among critical care nurses and their impact on burnout and intention to leave: A questionnaire study. *Intensive and Critical Care Nursing*, 48, 21–27.
<https://doi.org/10.1016/j.iccn.2018.07.001>

Yenny., Astuti, S. (2021). Hubungan antara penggunaan media sosial dengan kesepian dan perilaku perbandingan sosial. *Jurnal Psikohumanika*, 1, 68–81.

Zarei, J., & Besharat, M. A. (2010). Alexithymia and interpersonal problems. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 5, 619–622. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.153>

Zarins, S., Johnson, M., Ustymchuk, N., Tutrow, K., & Konrath, S. H. (1991). Alexithymia is one feature of low emotional intelligence. 43