
Pengaruh *Expressive Writing Therapy* terhadap *Alexithymia* pada Siswa**Hanim Nur Faizah^{1*} Suhartono² Abid Reza Fahedy³ Angga Haryo Saputro⁴ dan Rania Claudiasari⁵**^{1,2,3,4,5} Institut Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban, Indonesia*Email Corresponding: hanimfaizah.stikesnu@gmail.com

Kata Kunci: <i>Expressive Writing Therapy, Alexithymia, siswa</i>	Abstrak: Siswa yang mengalami tekanan emosional, tuntutan untuk memenuhi harapan, konflik keluarga, serta kesulitan dalam mengenali atau mengungkapkan emosi, cenderung mengalami <i>alexithymia</i> . Salah satu penanganan non farmakologis untuk permasalahan tersebut yaitu dengan <i>expressive writing therapy</i> . Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh <i>expressive writing therapy</i> terhadap <i>alexithymia</i> pada siswa. Metode dalam penelitian ini adalah eksperimental dengan desain pra-eksperimental menggunakan pendekatan (<i>one-group pre-post test design</i>). Populasi penelitian ialah siswa yang mengalami ada dan kemungkinan <i>alexithymia</i> berjumlah 50 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik <i>Non Probability Sampling</i> dengan jenis <i>Purposive Sampling</i> dengan jumlah siswa 50 responden. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner <i>Totonto Alexithymia Scale-20</i> dan <i>SOP expressive writing therapy</i> . Analisis penelitian ini menggunakan uji <i>Wilcoxon</i> . Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh antara <i>expressive writing therapy</i> terhadap <i>alexithymia</i> . Hal ini dibuktikan dengan hasil uji <i>Wilcoxon</i> yaitu dengan nilai $p = 0,000 \leq 0,05$ dapat di tarik kesimpulan bahwa H1 diterima. Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa <i>expressive writing therapy</i> berpengaruh terhadap <i>alexithymia</i> pada siswa.
Keywords: <i>Expressive Writing Therapy, Alexithymia, Students</i>	
Info Artikel	
Tanggal dikirim: 27 Mei 2025	
Tanggal direvisi: 31 Mei 2025	<i>The Effect Of Expressive Writing Therapy On Alexithymia In Students</i>
Tanggal diterima: 02 Juni 2025	<i>Abstract: Students who experience emotional distress, demands to meet expectations, family conflict, and difficulty in recognizing or expressing emotions, tend to experience alexithymia. One of the non-pharmacological treatments for these problems is expressive writing therapy. This study aims to determine the effect of expressive writing therapy on alexithymia in students. The method in this study is experimental with a pre-experimental design using the approach (one-group pre-post test design). The study population was students who experienced the presence and possibility of alexithymia totaling 50 respondents. The sampling technique used total sampling technique with a total of 50 respondents. The instruments used were Toronto Alexithymia Scale-20 questionnaire and SOP expressive writing therapy. The analysis of this study used the Wilcoxon test. The results showed that there was an influence between expressive writing therapy on alexithymia. This is evidenced by the results of the Wilcoxon test, namely with a p value = 0.000 ≤ 0.05, it can be concluded that there is a significant effect. From the results of this study it can be concluded that expressive writing therapy has an effect on alexithymia in students.</i>
DOI Artikel:	
Halaman: 183-198	

Pendahuluan

Sejak lahir, setiap individu telah dibekali kemampuan untuk merasakan beragam emosi. Seiring pertumbuhan, kemampuan ini berkembang; anak usia 2 – 3 tahun mulai mengungkapkan emosi dengan kata-kata, sedangkan pada usia 9 – 10 tahun, mereka sudah bisa mengelola emosi dalam berbagai situasi sosial dan berempati terhadap orang lain. Pada masa remaja awal dan menengah (11 – 16 tahun), kemampuan sosial-emosional semakin matang. Siswa mulai mampu membangun hubungan yang lebih dalam dan kompleks, serta memahami perasaan diri sendiri dan orang lain dengan lebih baik (Suryana *et al.*, 2022).

Sejalan dengan usia siswa, keterampilan untuk memahami dan mengendalikan emosi merupakan sesuatu yang seharusnya ada pada setiap siswa. Namun, kenyataannya beberapa orang tidak mampu menyesuaikan dan mengungkapkan emosi mereka dengan baik dan tepat. Kesulitan untuk mengidentifikasi dan menggambarkan emosi yang dirasakan akan berpengaruh dalam perkembangan psikologis siswa, sehingga siswa akan mengalami kebingungan dalam memberikan reaksi emosi terhadap peristiwa yang dirasakan dalam hidup. Peristiwa yang dialami oleh siswa tersebut dikenal dengan istilah *alexithymia* (Puşcaşu *et al.*, 2016 dalam Ayu Novita *et al.*, 2021).

Alexithymia merupakan fenomena subklinis dimana seseorang kesulitan dalam menggambarkan atau memahami perasaan yang tengah dirasakan. Hal tersebut juga melibatkan minimnya kesadaran emosional (Singer, 2014 dalam Adiningtyas *et al.*, 2022). Tore A. Nielsen dalam *principles and practice of sleep medicine* mengatakan bahwa, *alexithymia* merujuk pada sulitnya seseorang dalam mengungkapkan emosi, yang sebenarnya kekurangan kosakata untuk menggambarkan perasaan yang dimilikinya (Kryger, 2005 dalam Irwanti & Haq, 2021).

Ciri-ciri seseorang yang memiliki *alexithymia* diantaranya 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 dalam Irwanti & Haq, 2021).

Berdasarkan hasil survei penelitian di SMAN Kabupaten Tuban pada tanggal 29 Februari, yang dilakukan dengan wawancara terhadap salah satu guru dan 6 siswa dari setiap kelas,

ditemukan bahwa terdapat siswa yang tidak responsif dalam segala hal. Siswa tersebut tampak bingung atau acuh dalam situasi apapun. Para siswa juga mengemukakan bahwa beberapa teman mereka mengalami kesulitan dalam mengekspresikan emosi, seperti marah, tertawa, dan lain-lain. Siswa juga enggan untuk membuka diri dan berbagi perasaan mereka kepada orang lain, bahkan kepada teman terdekat. Selain itu, siswa mengatakan bahwa jika tidak diajak berbicara, teman mereka akan tetap diam, tetapi saat diajak berbicara, mereka merasa malu untuk menyampaikan pikiran mereka. Kasus *alexithymia* banyak terjadi pada siswa di Indonesia.

Hal ini dibuktikan dengan hasil penelitian yang dilakukan di Kota Malang bahwa, 70 dari 150 siswa dengan rentang usia 18 – 23 tahun memiliki kecenderungan *alexithymia* yang tinggi, dan 80 siswa lainnya memiliki kecenderungan *alexithymia* yang rendah (Lestari, 2016 dalam Pradnyadewi & Widiasavitri, 2023). Selain itu, di tahun 2020 sebanyak 207 siswa berusia 13 hingga 19 tahun di Jakarta Selatan, mengalami *alexithymia* sebesar 85 responden (Lestari *et al.*, 2020). Hasil tersebut diperkuat dengan penelitian Novita *et al.*, (2021) terhadap 209 siswa yang berusia 17 – 20 tahun di Panti Asuhan Wilayah Kabupaten Tegal. Penelitian tersebut membuktikan bahwa, responden mengalami *Alexithymia* sedang dengan nilai rata-rata sebesar 58,39.

Faktor penyebab terjadinya *Alexithymia* diantaranya yaitu; (1) Faktor psikogenik, disebabkan dari adanya keterlambatan perkembangan, trauma emosional dan kesalahan dalam pola asuh orang tua. (2) Faktor biogenik, yang disebabkan oleh kelainan fisik dalam struktur otak. (3) Faktor *alexithymia* primer, disebabkan dari efek neurologis atau pertahanan yang secara radikal dapat mengubah fungsi neuron normal. (4) Faktor *alexithymia* sekunder, bergantung pada situasi dari lingkungan, sehingga sifatnya sementara dan dapat menghilang setelah situasi yang menimbulkan stres mereda (Thompson, 2009 dalam Pradnyadewi & Widiasavitri, 2023).

Penatalaksanaan *alexithymia* hingga saat ini belum ada terapi farmakologi secara khusus, namun berbagai pendekatan terapi nonfarmakologis dapat dilakukan, seperti *cognitive behavioral therapy (CBT) kombinasi mindfulness, post modern therapy, dan expressive writing therapy*. *Expressive writing therapy* termasuk salah satu intervensi yang diyakini mampu mengungkap atau menggambarkan pengalaman hidup penulis pada masa lalu, sekarang atau masa depan. Melalui *expressive writing therapy* gambaran-gambaran tentang pengalaman hidup

seseorang dapat terungkap melalui tulisan-tulisan yang dibuat. Terapi ini dapat diterapkan pada semua usia, mulai dari anak-anak, siswa, orang dewasa, pasangan suami istri, dapat pula digunakan secara individual maupun kelompok (Rohmah & Pratikto, 2019).

Penelitian sebelumnya menyebutkan bahwa *expressive writing therapy* bermanfaat bagi mereka yang mengalami *alexithymia* karena secara umum manfaat dari *expressive writing therapy* adalah dapat meningkatkan pemahaman diri sendiri dan orang lain melalui tulisan, meningkatkan kreatifitas dalam mengekspresikan diri, memperkuat keterampilan komunikasi dan interpersonal, menghilangkan ekspresi emosi dan ketegangan yang berlebihan, meningkatkan pemecahan masalah dan kemampuan beradaptasi individu (Davis, 1990 dalam Halik *et al.*, 2022). Sehingga mampu menjadi solusi bagi penderita *alexithymia* karena penderita dapat menggambarkan isi hati emosinya dengan tepat dan mengungkapkan perasaan yang dipendamnya melalui tulisan.

Dampak *alexithymia* sangat mempengaruhi kualitas kehidupan siswa, keterbatasan dalam berempati, kecenderungan berperilaku agresif dan impulsif serta rentan mengalami gangguan psikologis. *alexithymia* juga dapat menyebabkan kecanduan sosial media serta kecenderungan bunuh diri. Hal tersebut tentunya dapat menghambat kebutuhan perkembangan mereka dalam meningkatkan kompetensi emosionalnya (Santrock, 2007 dalam Pradnyadewi & Widiasavitri, 2023).

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti termotivasi untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh *Expressive Writing Therapy* terhadap *Alexithymia* pada siswa di SMAN Kabupaten Tuban”.

Metode

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif “pra eksperimental” dengan jenis “*one-group pre-post test design*”. Ciri dalam penelitian ini adalah mengungkapkan hubungan sebab akibat dengan cara melibatkan satu kelompok subjek. Kelompok subjek diobservasi sebelum dilakukan intervensi, kemudian diobservasi lagi setelah dilakukan intervensi (Munir *et al.*, 2022). Pendekatan waktu dalam penelitian ini menggunakan kohort, yaitu pendekatan waktu secara longitudinal atau *time period approach*. Sehingga jenis penelitian ini disebut juga penelitian prospektif. Menurut Sastroasmoro & Ismail (1995) dalam

Nursalam (2020), peneliti mengobservasi variabel independen terlebih dahulu (faktor risiko), kemudian subjek diikuti sampai waktu tertentu untuk melihat terjadinya pengaruh pada variabel dependen, dengan kata lain penelitian ini dimulai dengan mencari penyebab hingga menemukan akibat atau efek (Munir *et al.*, 2022).

Hasil Penelitian

Data Umum Responden

Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 1 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Siswa di SMAN Kabupaten Tuban Bulan Januari Tahun 2025

No.	Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Laki-laki	17	34%
2.	Perempuan	33	66%
Jumlah		50	100%

Sumber: Data primer peneliti, 2025

Berdasarkan tabel 1 di atas dapat diketahui dari 50 (100%) responden menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 33 (66%) responden.

Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Tabel 2 Distribusi Responden Berdasarkan Usia Siswa di SMAN Kabupaten Tuban Bulan Januari Tahun 2025

No.	Usia	Frekuensi	Persentase (%)
1.	15 tahun	22	44%
2.	16 tahun	28	56%
Jumlah		50	100%

Sumber: Data primer peneliti, 2025

Dari Tabel 2 di atas terlihat bahwa dari 50 (100%) responden, sebagian besar berusia 16 tahun sebanyak 28 (56%) responden.

Karakteristik Responden Berdasarkan Kelas

Tabel 3 Distribusi Responden Berdasarkan Kelas Siswa di SMAN Kabupaten Tuban Bulan Januari Tahun 2025

No.	Kelas	Frekuensi	Persentase (%)
1.	X	27	54%
2.	XI	23	46%
Jumlah		50	100%

Sumber: Data primer peneliti, 2025

Dari Tabel 3 di atas terlihat bahwa dari 50 (100%) responden, sebagian besar siswa berada di kelas XI dengan persentase sebanyak 27 (54%) responden.

Identifikasi *Alexithymia* pada Siswa di SMAN Kabupaten Tuban Sebelum Diberikan *Expressive Writing Therapy*

Tabel 4 Distribusi Responden Berdasarkan Kategori *Alexithymia* pada Siswa di SMAN Kabupaten Tuban Sebelum Diberikan *Expressive Writing Therapy* Bulan Januari Tahun 2025

No.	Kategori <i>Alexithymia</i>	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Tidak Ada <i>Alexithymia</i>	0	0%
2.	Kemungkinan <i>Alexithymia</i>	16	32%
3.	Ada <i>Alexithymia</i>	34	68%
Jumlah		50	100%

Sumber: Data primer peneliti, 2025

Berdasarkan Tabel 4 di atas terlihat bahwa dari 50 (100%) responden sebelum diberikan *Expressive Writing Therapy*, sebagian besar dari 34 (68%) responden berada dalam kategori ada *Alexithymia*. Sedangkan 16 (32%) berada dalam kategori kemungkinan *Alexithymia*.

Identifikasi *Alexithymia* pada Siswa di SMAN Kabupaten Tuban Setelah Diberikan *Expressive Writing Therapy*

Tabel 5 Distribusi Responden Berdasarkan Kategori *Alexithymi* pada Siswa di SMAN Kabupaten Tuban Setelah Diberikan *Expressive Writing Therapy* Bulan Januari Tahun 2025

No.	Kategori <i>Alexithymia</i>	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Tidak Ada <i>Alexithymia</i>	18	36%
2.	Kemungkinan <i>Alexithymia</i>	31	62%
3.	Ada <i>Alexithymia</i>	1	2%
Jumlah		50	100%

Sumber: Data primer peneliti, 2025

Berdasarkan tabel 5 di atas dapat diketahui dari 50 (100%) responden setelah diberikan *Expressive Writing Therapy*, sebagian besar dari 31 (62%) responden berada dalam kategori kemungkinan *Alexithymia*. Sedangkan 18 (36%) berada dalam kategori tidak *Alexithymia* dan 1 (2%) berada dalam kategori ada *Alexithymia*.

Analisis Pengaruh *Expressive Writing Therapy* terhadap *Alexithymia* pada Siswa di SMAN Kabupaten Tuban

Tabel 6 Kategori *Alexithymia* Sebelum dan Sesudah Diberikan *Expressive Writing Therapy* pada Siswa di SMAN Kabupaten Tuban Bulan Januari Tahun 2025

<i>Expressive Writing Therapy</i>	Kategori <i>Alexithymia</i>		
	Tidak Ada <i>Alexithymia</i>	Kemungkinan <i>Alexithymia</i>	Ada <i>Alexithymia</i>
<i>Pre-Test</i>	0 (0%)	16 (32%)	34 (68%)
<i>Post-Test</i>	18 (36%)	31 (62%)	1 (2%)
<i>Wilcoxon signed ranks asymp. Sig. (2 tailed)=0,000</i>			

Sumber: Data primer peneliti, 2025

Dari tabel 6 menunjukkan *Alexithymia* sebelum diberikan *Expressive Writing Therapy* pada siswa di SMAN Kabupaten Tuban, sebagian besar 34 (68%) responden dalam kategori ada *Alexithymia*. Setelah diberikan *Expressive Writing Therapy* pada siswa di SMAN Kabupaten

Tuban, terdapat 31 (62%) responden dalam kategori kemungkinan *Alexithymia*.

Pembahasan

Identifikasi *Alexithymia* pada Siswa di SMAN Kabupaten Tuban Sebelum Diberikan *Expressive Writing Therapy*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *alexithymia* dari sampel sebesar 50 (100%) di SMAN Kabupaten Tuban sebelum diberikan *expressive writing therapy* berdasarkan tabel 4 yaitu sebagian besar dari responden 34 (68%) berada dalam kategori ada *alexithymia*. Hal ini ditunjukkan dari hasil *pre-test* melalui kuesioner *Totonto alexithymia Scale-20* yang terdiri dari 20 pertanyaan yang telah diisi oleh siswa di SMAN Kabupaten Tuban.

Jika ditinjau lebih lanjut berdasarkan usia, meskipun tidak tercantum dalam tabel 1.4, hasil analisis menunjukkan bahwa mayoritas siswa dengan *alexithymia* berada pada usia 16 tahun, yaitu sebanyak 28 siswa. Hal ini sejalan dengan penelitian (Nazira et al., 2023 dalam Putra & Qudsyi, 2024) yang menyatakan bahwa siswa pada usia ini lebih rentan terhadap *alexithymia* karena berada dalam tahap perkembangan psikososial yang kompleks. Pada masa ini, individu mengalami perubahan hormonal, tekanan akademik, serta tuntutan sosial yang dapat menjadi faktor penyebab kesulitan dalam mengenali dan mengekspresikan emosi mereka.

Menurut Suryana et al., 2022 pada masa umur 11 – 16 tahun, siswa umumnya sudah memiliki kemampuan sosial emosional yang matang, termasuk kemampuan untuk mengenali, mengelola, dan mengungkapkan emosi dalam berbagai situasi sosial. Namun, dalam kenyataannya, tidak semua siswa dapat mencapai perkembangan tersebut. Beberapa faktor, seperti pengaruh lingkungan keluarga, pengalaman traumatis, atau tekanan sosial, dapat menghambat perkembangan kemampuan emosional mereka sehingga dapat menyebabkan *alexithymia*.

Penelitian yang dilakukan oleh Pradnyadewi & Wideasavitri, 2023 juga sejalan dengan temuan ini. Penelitian tersebut menemukan bahwa terdapat siswa berusia 16 tahun memiliki *alexithymia* dengan kategori ada *alexithymia*. Hal ini menunjukkan bahwa perkembangan psikologis pada usia ini cenderung membuat individu lebih rentan mengalami kesulitan dalam mengenali dan mengekspresikan emosi mereka karena berdasarkan tahapan perkembangan kognitifnya, siswa memiliki gaya berpikir yang berorientasi eksternal, dimana siswa cenderung berpikir logis, abstrak, dan idealis (Santrock, 2007 dalam Pradnyadewi & Wideasavitri, 2023).

Jika ditinjau berdasarkan jenis kelamin, kelompok perempuan merupakan yang paling

banyak mengalami alexithymia, dengan jumlah 33 siswa. Temuan ini mendukung beberapa penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa perempuan cenderung lebih mengalami kesulitan dalam mengelola emosi ketika menghadapi situasi stres tinggi, terutama jika tidak memiliki strategi koping yang baik.

Pada kelompok responden yang memiliki kemungkinan mengalami alexithymia, hasil analisis menunjukkan bahwa dari 16 orang dalam kategori ini, terdapat distribusi yang seimbang dalam usia dan jenis kelamin. Masing-masing terdiri dari 8 orang berusia 15 tahun dan 8 orang berusia 16 tahun, dengan jumlah laki-laki dan perempuan yang sama, yaitu 8 orang. Hal ini menunjukkan bahwa kecenderungan mengalami alexithymia tidak hanya dipengaruhi oleh jenis kelamin atau usia tertentu, melainkan juga oleh faktor lain seperti lingkungan sosial dan pengalaman individu.

Dari analisis lebih lanjut terhadap indikator alexithymia, ditemukan bahwa dari 34 siswa yang benar-benar mengalami alexithymia, sebagian besar mengalami kesulitan dalam mengidentifikasi masalah. Kesulitan ini berhubungan erat dengan rendahnya kesadaran emosional, di mana individu dengan alexithymia sering kali mengalami hambatan dalam mengenali dan memahami emosi mereka sendiri. Hal ini diperkuat oleh penelitian Thompson (2009) dalam Suprakas (2024), yang menunjukkan bahwa individu dengan alexithymia cenderung memiliki kecerdasan emosional yang rendah, sehingga kesulitan dalam menginterpretasikan perasaan mereka sendiri maupun orang lain.

Sementara itu, pada kelompok yang memiliki kemungkinan mengalami alexithymia, sebanyak 16 siswa menunjukkan skor lebih tinggi pada indikator orientasi eksternal, yang berarti mereka lebih cenderung berfokus pada faktor eksternal dengan ciri-cirinya mereka lebih suka menganalisis masalah daripada sekadar mendeskripsikannya, lebih suka membiarkan sesuatu terjadi begitu sajadaripada mencari tahu mengapa sesuatu itu terjadi seperti itu, menganggap berhubungan dengan emosi itu tidak penting, lebih suka berbicara dengan orang lain tentang kegiatan sehari-hari mereka daripada tentang perasaan mereka, lebih suka menonton acara hiburan yang “ringan” daripada drama psikologis, dapat merasa dekat dengan seseorang, bahkan di saat-saat hening, merasa pemeriksaan perasaan saya berguna dalam memecahkan masalah pribadi, menganggap mencari makna tersembunyi dalam film atau drama mengganggu kesenangan mereka. Sejalan dengan penelitian (Santrock, 2007 dalam

Pradnyadewi & Widiyasavitri, 2023) dimana remaja cenderung berpikir logis, abstrak, dan idealis. Studi oleh (Lestari et al., 2020) menemukan bahwa individu dengan kecenderungan orientasi eksternal sering kali menggunakan media sosial atau aktivitas eksternal sebagai bentuk penghindaran dari eksplorasi emosi internal. Jika tidak ditangani dengan baik, kecenderungan ini dapat meningkatkan risiko gangguan psikologis seperti kecemasan dan depresi.

Alexithymia dapat muncul karena berbagai faktor yang menghambat perkembangan sosial emosional, seperti trauma emosional, pola asuh yang tidak mendukung, atau masalah fisik pada otak. Pengalaman buruk, seperti pelecehan ataupun penelantaran, bisa membuat seseorang kesulitan mengelola emosi dan merasa terisolasi. Selain itu, kelainan fisik pada otak atau kerusakan saraf juga bisa berkontribusi pada masalah ini. Kepribadian neurotisisme, yang membuat seseorang lebih emosional, juga dapat memperburuk alexithymia. Dalam beberapa kasus, alexithymia bisa muncul karena stres, seperti kecemasan atau depresi, dan hilang setelah stres mereda (Thompson, 2009 dalam Pradnyadewi & Widiyasavitri, 2023).

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa sebagian besar siswa belum memiliki pemahaman yang cukup mengenai alexithymia dan bagaimana cara menanganinya. Minimnya edukasi mengenai kesehatan emosional dapat menyebabkan siswa mengalami kesulitan dalam mengelola stres dan menyelesaikan konflik interpersonal. Hal ini sejalan dengan penelitian Pradnyadewi & Widiyasavitri (2023) yang menyatakan bahwa alexithymia dapat berdampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis karena akan berdampak buruk pada interaksi interpersonal dan intrapersonal. Minimnya edukasi emosional baik di lingkungan keluarga maupun sekolah dapat berkontribusi terhadap rendahnya kesadaran akan pentingnya pengelolaan emosi.

Oleh karena itu, diperlukan program edukasi dan sosialisasi yang lebih luas mengenai alexithymia, termasuk dampaknya serta cara-cara mengatasinya. Sekolah dapat berperan aktif dalam menyediakan sesi bimbingan konseling atau pelatihan keterampilan sosial yang membantu siswa lebih memahami dan mengenali emosinya. Dengan adanya pemahaman yang lebih baik mengenai kondisi ini, diharapkan siswa dapat lebih mampu mengelola emosi mereka dan meningkatkan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan.

Identifikasi *Alexithymia* pada Siswa di SMAN Kabupaten Tuban Setelah Diberikan *Expressive Writing Therapy*

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti, menunjukkan tingkat

alexithymia dari seluruh 50 (100%) siswa di SMAN Kabupaten Tuban setelah diberikan expressive writing therapy yang telah ditampilkan pada tabel 5 dapat diketahui bahwa responden setelah diberikan expressive writing therapy, sebagian besar dari 31 (62%) responden berada dalam kategori kemungkinan alexithymia. Sedangkan 18 (36%) berada dalam kategori tidak ada alexithymia dan 1 (2%) berada dalam kategori ada alexithymia. Hal ini membuktikan bahwa terdapat penurunan alexithymia pada responden setelah diberikan Expressive Writing Therapy.

Hasil pre-test dan post-test menunjukkan bahwa terapi ini memberikan dampak yang berbeda pada setiap individu, tergantung pada aspek alexithymia yang lebih dominan dalam diri mereka. Beberapa responden mengalami penurunan skor pada indikator tertentu, meskipun masih berada dalam kategori yang sama setelah terapi diberikan.

Seorang siswa laki-laki berusia 16 tahun teridentifikasi ada alexithymia, hasil pre-test menunjukkan bahwa kesulitan utama yang dialaminya adalah dalam mengidentifikasi perasaan, yang berarti ia mengalami hambatan dalam mengenali dan memahami emosi yang dirasakannya. Setelah menjalani expressive writing therapy, terjadi penurunan skor pada indikator mengidentifikasi perasaan dan menggambarkan perasaan, dengan tingkat penurunan yang sama. Meskipun ada perubahan skor, siswa ini tetap berada dalam kategori alexithymia, yang menunjukkan bahwa terapi memiliki dampak dalam meningkatkan kesadaran emosionalnya tetapi belum cukup kuat untuk mengeluarkannya dari kategori tersebut. Berdasarkan hasil wawancara, siswa ini menyatakan bahwa ia merasa sulit untuk benar-benar terhubung dengan emosinya, bahkan saat menuliskannya. Ia juga mengungkapkan bahwa selama terapi, pikirannya sering teralih oleh berbagai masalah yang telah lama ia pendam, sehingga membuatnya kesulitan untuk fokus dalam proses menulis.

Seorang siswa laki-laki berusia 15 tahun masuk dalam kategori kemungkinan alexithymia. Hasil pre-test menunjukkan bahwa ia lebih dominan dalam mengorientasikan eksternal, yang berarti ia lebih cenderung berfokus pada aspek eksternal atau fakta objektif daripada merefleksikan emosinya sendiri. Setelah terapi, terjadi penurunan skor pada indikator menggambarkan perasaan, tetapi tidak pada indikator mengorientasikan eksternal. Hal ini menunjukkan bahwa terapi membantu siswa ini untuk lebih mampu mengungkapkan perasaannya, tetapi belum cukup efektif untuk mengubah pola pikirnya yang lebih berorientasi

eksternal. Dari hasil wawancara, siswa ini menyampaikan bahwa ia masih merasa sulit untuk memahami dan menyadari perasaannya sendiri. Selain itu, ia merasa kurang nyaman dalam mengekspresikan perasaan melalui tulisan karena terbiasa mengabaikan atau menekan emosinya.

Expressive writing therapy terbukti memiliki manfaat dalam membantu individu mengekspresikan diri dan mengungkapkan perasaan yang sulit diutarakan secara verbal. Menurut Fadhilah (2019), terapi ini memungkinkan individu untuk meluapkan emosi, menuangkan ide, serta mencurahkan pengalaman yang telah dialami. Dengan demikian, terapi ini berperan dalam membantu individu mengenali dan mengelola emosi mereka, meningkatkan pemahaman diri, serta mempermudah komunikasi perasaan. Selain itu, penelitian oleh Rohmah dan Pratikto (2019), menunjukkan bahwa expressive writing therapy juga dapat mereduksi stres, meningkatkan kreativitas, mengaktifkan memori, memperbaiki kinerja, serta meningkatkan kepuasan hidup dan kekebalan tubuh.

Berdasarkan hasil kuesioner setelah diberikan expressive writing therapy, pada 50 responden, terdapat perubahan positif pada siswa yang mengalami alexithymia. Salah satu perubahan yang paling mencolok adalah peningkatan kemampuan untuk menggambarkan perasaan. Siswa yang sebelumnya kesulitan memahami perasaan mereka sendiri mulai menunjukkan kemajuan dalam mengekspresikan apa yang mereka rasakan melalui tulisan. Aktivitas ini membantu siswa meluapkan perasaan yang terpendam dan meningkatkan pemahaman mereka terhadap emosi serta pengalaman pribadi, yang sebelumnya sulit untuk diungkapkan. Hasil analisis ini menunjukkan bahwa terapi ini lebih berdampak pada indikator menggambarkan perasaan dibandingkan indikator lainnya.

Analisis Pengaruh *Expressive Writing Therapy* terhadap *Alexithymia* pada Siswa di SMAN Kabupaten Tuban

Hasil Analisa data yang digunakan pada penelitian ini adalah Uji Wilcoxon dengan hasil $p = 0,000 < 0,05$ maka H_1 diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh expressive writing therapy terhadap alexithymia pada siswa di SMAN Kabupaten Tuban. Hasil analisa dan interpretasi data yang diperoleh dari siswa sebelum diberikan expressive writing therapy sebanyak 34 (68%) siswa dalam kategori ada alexithymia dan setelah diberikan expressive writing therapy dapat diketahui bahwa sebanyak 31 (62%) siswa dalam kategori kemungkinan alexithymia.

Dari tabel 1 berdasarkan distribusi data jenis kelamin pada siswa, menunjukkan sebagian besar responden yang mengalami alexithymia adalah perempuan sebanyak 33 (66%) siswa. Beberapa faktor yang berkontribusi terhadap kerentanannya antara lain sensitivitas terhadap stres, di mana perempuan cenderung lebih rentan mengembangkan perilaku kecanduan dalam aktivitas sosial yang dapat meningkatkan tingkat alexithymia (Pradnyadewi & Widiyasavitri, 2023).

Selain itu, kecerdasan emosional dan gaya keterikatan juga berperan, dengan penelitian menunjukkan bahwa siswa perempuan lebih sering mengalami kecenderungan alexithymia, yang berkaitan dengan kecerdasan emosi dan attachment style (Irmawati, 2021). Pengalaman trauma emosional, seperti pelecehan atau pengabaian, juga lebih sering dialami oleh perempuan, yang dapat memperburuk kesulitan dalam mengidentifikasi perasaan (Pahmawati, 2021). Selain itu, perubahan kadar hormon, seperti estrogen dan progesteron pada perempuan dapat memengaruhi bagian sistem saraf yang mengatur emosi, meningkatkan risiko gangguan mental, termasuk alexithymia (Hidayat, 2020). Faktor-faktor tersebut berkontribusi pada tingginya prevalensi alexithymia pada perempuan, yang menegaskan perlunya intervensi yang tepat, seperti expressive writing therapy, untuk membantu mereka mengenali dan mengelola emosi secara lebih efektif.

Dari tabel 1, berdasarkan data usia pada siswa, sebagian besar berusia 16 tahun sebanyak 28 siswa (56%). siswa yang berusia 15 – 16 tahun juga rentan terhadap alexithymia, yang disebabkan oleh beberapa faktor. Pertama, kemampuan regulasi emosi yang rendah pada usia ini membuat banyak siswa kesulitan dalam mengenali dan mengungkapkan emosi mereka. Selain itu, perubahan fisik dan hormonal yang signifikan selama masa siswa dapat mempengaruhi kondisi emosional, menyebabkan ketidakstabilan emosi yang berkontribusi pada kesulitan dalam mengidentifikasi perasaan (Hurlock, 1980 dalam Wiliam, 2021). Tekanan sosial yang dihadapi siswa, baik dari teman sebaya maupun lingkungan sekitar, juga dapat memperburuk kesulitan mereka dalam mengekspresikan emosi dan menyebabkan perilaku yang kurang empatik (Pradnyadewi & Widiyasavitri, 2023). Di samping itu, defisit kognitif dalam identifikasi emosi membuat siswa lebih fokus pada logika daripada perasaan (Ng & Chan, 2020). Terakhir, lingkungan yang kurang mendukung dapat memperburuk kondisi ini dengan menghambat kemampuan mereka untuk berbagi pengalaman emosional dengan orang lain

(Geldard & Geldard, 2019). Kombinasi dari faktor-faktor tersebut menjadikan siswa berusia 15 – 16 tahun rentan terhadap alexithymia, yang dapat berdampak negatif pada kualitas hidup dan hubungan interpersonal mereka

Berdasarkan hasil tabulasi data khusus pada tabel 6 terdapat perubahan Alexithymia setelah diberikan Expressive Writing Therapy antara lain, kategori ada Alexithymia menjadi kemungkinan Alexithymia terdapat 31 siswa, kategori kemungkinan Alexithymia menjadi tidak ada Alexithymia terdapat 18 siswa.

Pada sesi awal Expressive Writing Therapy, siswa terlihat kurang serius, sering bercanda, dan berbicara dengan teman di dekatnya. Peneliti kemudian memberikan instruksi kepada peserta untuk lebih fokus selama therapy agar hasil yang diperoleh dapat lebih maksimal. Pada sesi-sesi berikutnya, para siswa mulai menunjukkan keseriusan dalam mengikuti therapy. Selama pelaksanaan terapi, beberapa siswa terlihat menangis.

Pada akhir terapi, siswa mengatakan bahwa mereka merasa lebih lega dan tenang karena semua perasaan dan emosi yang tersimpan dan dipendam selama ini dapat mereka lepaskan dan curahkan dalam bentuk tulisan. Peneliti menemukan bahwa faktor-faktor seperti tekanan emosional, tuntutan untuk memenuhi harapan, konflik keluarga, dan kesulitan mengenali atau mengungkapkan emosi merupakan penyebab utama alexithymia pada siswa. Siswa yang tidak mampu mengelola alexithymia cenderung menunjukkan perilaku seperti menarik diri, menangis, atau tidur dalam waktu yang lama.

Penurunan alexithymia pada siswa di SMAN Kabupaten Tuban menunjukkan bahwa Expressive Writing Therapy efektif dalam membantu siswa mengelola kondisi tersebut. Keberhasilan terapi didukung oleh pelaksanaannya yang sesuai dengan standar operasional prosedur, serta kerjasama yang baik dari peserta yang mengikuti instruksi dengan baik. Dengan demikian, Expressive Writing Therapy memberikan dampak positif dalam membantu siswa di SMAN Kabupaten Tuban mengatasi dan menurunkan tingkat alexithymia mereka.

Simpulan

Sebagian besar siswa di SMAN Kabupaten Tuban berada dalam kategori ada Alexithymia sebelum diberikan perlakuan Expressive Writing Therapy. Setelah terapi diberikan, terjadi perubahan pada tingkat Alexithymia siswa, yang menunjukkan pergeseran kategori dari ada Alexithymia menjadi kemungkinan Alexithymia. Hal ini membuktikan bahwa terdapat

pengaruh Expressive Writing Therapy terhadap penurunan tingkat Alexithymia pada siswa di SMAN Kabupaten Tuban.

Ucapan Terimakasih

Terima kasih kepada Tuhan Yang Maha Esa, Allah SWT karena telah memberikan ridho dan rahmat-Nya serta kelancaran dalam menyusun penelitian ini, serta terima kasih kepada kedua orang tua yang selalu memberikan doa dan dukungan, terima kasih kepada Bapak/Ibu dosen dan teman-teman seperjuangan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi Nurhayati, S. (2023). Alexithymia Dan Post Modern Therapy: Menenal Dan Mengurangi. *Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia (JPPI)*, 8(1), 1–5. <http://www.4therapy.com/therapy/types->
- Adiningtyas, N., Sri,) ;, & Astuti, W. (2022). Level Alexithymia Sebagai Mediator Motif Komunikasi dan Kepuasan Komunikasi. *Jurnal Ilmu Ekonomi Dan Sosial*, 11(2), 190–201.
- Amatullah, S., Tawil, T., & Putro, H. E. (2021). Pengaruh Teknik Expressive Writing Dalam Konseling Kelompok Terhadap Kemampuan Mengelola Marah. *Borobudur Counseling Review*, 1(1) <https://doi.org/10.31603/bcr.4973>.
- Asyia, A. D. N., Sinurat, G. D. N., Dianto, N. I. S. A., & Apsari, N. C. (2022). Pengaruh Peer-Group Terhadap Perkembangan Self-Esteem Remaja. *Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat (JPPM)*, 3(3), 147–159.
- 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. http://lppm.unissula.com/jurnal.unissula.ac.id/index.php/p_sisula/article/view/18910
- Azmi Arifuddin, N., Widyastuti, W., & Ridfah, A. (2021). Pelatihan Mindfulness Berbasis Pendekatan Kognitif untuk Mengurangi Kecenderungan Alexithymia pada Mahasiswa. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, 13(2), 125–138 <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.v ol13.iss2.art4>.
- Cindy, V., & Ambarini, T. K. (2021). Hubungan antara Kecenderungan Alexithymia dengan Agresivitas pada Usia Remaja. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 687–694 <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.26854>
- Damaiyanti, S., Pratama, E. R., & Surya, I. P. (2021). Pengaruh Terapi Menulis Terhadap Peningkatan Kemampuan Mengelola Emosi Marah Pada Remaja Di Smp Negeri 8 Bukittinggi. *Human Care Journal*, 6(3), 616. <https://doi.org/10.32883/hcj.v6i3.1467>

- Estugra, T. N. (2019). Pengaruh Alexithymia, Hope, Meaning, dan Social Support terhadap Child Neglect pada Orang Tua dengan Anak Berkebutuhan Khusus (ABK). *Repository.Uinjkt.Ac.Id.* <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/48913>
- Fadhilah, A. Z. (2019). Meningkatkan Empati Melalui Teknik Expressive Writing Pada Improvement of Emphaty Trough Expressive Writing on Student Junior. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 5(2), 160–174.
- Geni, P. L. (2020a). Anxiety dan depresi sebagai mediator atas pengaruh personality terhadap alexithymia. *Repository.Uinjkt.Ac.Id.* <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/52178>.
- Geni, P. L. (2020b). Struktur Internal dan Validitas Konstruk dari Toronto Alexithymia Scale (TAS-20) dengan Sampel Mahasiswa pada Universitas di Jakarta. *Jurnal Pengukuran Psikologi Dan Pendidikan Indonesia*, 9(1), 30–40. <https://doi.org/10.15408/jp3i.v9i1.15450>.
- Halik, A., Helwa, A., & Ramadhani, A. (2022). Penerapan Teknik Expressive Writing Langkah Membantu Siswa Mengelola Emosi. *SEMANGGI : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(02), 100–110. <https://doi.org/10.38156/sjpm.v1i02.135>.
- Hartini, S., Willy, W., Fransisca, F., Handayani, S., Levina, G., & Yusri, R. A. (2021). Efektivitas Terapi Menulis Ekspresif Dalam Menurunkan Public Speaking Anxiety Pada Korban Bullying. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(2), 440 <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i2.5986>.
- Heshmati, R., & Pellerone, M. (2019). The big five personality traits and dispositional mindfulness as predictors of alexithymia in college students. *Clinical Neuropsychiatry*, 16(2), 98–106.
- Irwanti, R. U., & Haq, A. H. B. (2021). Alexithymia Pada Generasi Milenials. *Jurnal Ilmu Sosial Humaniora Indonesia*, 1(1), 61–66. <https://doi.org/10.52436/1.jishi.9>
- Ismatuddiyannah, Meganingrum, R. J. A. A., Putri, F. A., & Mahardika, I. K. (2023). Ciri dan Tugas Perkembangan Pada Masa Remaja Awal dan Menengah Serta Pengaruhnya Terhadap Pendidikan. *Jurnal Pendidikan Tambusa*, 7(3), 27233–27242.
- Lita Perdani, N. W., Candra, I. W., Harini, I. G. A., & Sumirta, I. N. (2021). Terapi Menulis Ekspresif terhadap Pengungkapan Diri (Self Disclosure) pada Orang dengan HIV/AIDS. *Jurnal Gema Keperawatan*, 14(1), 27–39. <https://doi.org/10.33992/jgk.v14i1.1573>
- Ningtiyas, D. W. (2020). *Validasi Modul Expressive Writing Therapy (Terapi Menulis Ekspresif) Untuk Warga Binaan*. 1–18.
- Nurvita, S. (2007). *Hubungan antara kecerdasan emosi dengan kecenderungan melakukan kekerasan pada anak*.

- Pradnyadewi, I. G. A. A. M., & Wideasavitri, 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>
- Putra, L., & Qudsyi, H. (2024). *Alexithymia dan Perilaku Prososial pada Remaja Akhir* (Issue March).
- Rahmi, N., Yahya, M., Bakar, A., Marsela Program Studi Bimbingan Konseling, F., & Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, F. (2021). Efektivitas Teknik Konseling Untuk Mereduksi Motif Agresi Siswa MAN Aceh Besar. *Jurnal Suloh*, 6(1), 27–34.
- Rizqi Intan Studi, Program, K., Kesehatan, F. I., & Gombong, U. M. (2022). *Pengaruh Exspressive Writing Therapy Terhadap Prodi Keperawatan Program Sarjana Dalam*.
- Rofli, M. (2021). Teori dan Falsafah Keperawatan. *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*, 5(2), 40–51.
- Rohmah, L. F., & Pratikto, H. (2019). Expressive Writing Therapy Sebagai Media Untuk Meningkatkan Kemampuan Pengungkapan Diri (Self Disclosure) Pada Pasien Skizofrenia Hebefrenik. *Psibernetika*, 12(1), 20–28. <https://doi.org/10.30813/psibernetika.v12i1.1584>.
- Suryana, E., Hasdikurniati, A. I., Harmayanti, A. A., & Harto, K. (2022). Perkembangan Remaja Awal, Menengah Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8(3), 1917–1928. <https://doi.org/10.58258/jime.v8i3.3494>