

Alexithymia pada Generasi Milenials

Renita Uki Irwanti*¹
Aniq Hudiyah Bil Haq*²

^{1,2}Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Indonesia
*e-mail: renitaukiirwanti@gmail.com¹, ahbh186@umkt.ac.id²

(Naskah masuk : 7 Mei 2021, Revisi : 31 Mei 2021, Publikasi : 17 Juni 2021)

Abstrak

Kemajuan teknologi tidak hanya berfungsi untuk mempermudah pekerjaan dalam bidang industri namun juga telekomunikasi. Hampir dapat dipastikan setengah orang dewasa di Indonesia telah memiliki ponsel. Penggunaan ponsel guna keperluan telekomunikasi pada akhirnya membawa permasalahan baru. Alexithymia yaitu sebuah gangguan sub klinis dimana penderitanya tidak mampu mengenali perasaan diri sendiri maupun orang lain. Gangguan tersebut dapat timbul kemungkinan akibat minimnya interaksi dengan orang lain. Penelitian ini adalah literature review dengan tujuan mengetahui gejala alexithymia pada generasi milenial. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa beberapa penelitian memaparkan bahwa mayoritas penderita alexithymia adalah laki-laki. Hal tersebut tidak lepas dari budaya yang diajarkan selama usia pertumbuhan yang membawa sifat maskulin yang dominan. Sifat maskulin yang dominan tersebut yang akhirnya membuat laki-laki cenderung terbiasa tidak memperlihatkan emosinya ketika meluapkan emosi. Alexithymia juga berkaitan dengan tingkat kecemburuan, sifat agresi dan fleksibilitas kognitif pada seseorang.

Kata kunci: Alexithymia, aspek alexithymia, milenials

Abstract

Technological advances not only serve to facilitate work in the industrial sector but also telecommunications. It is almost certain that half of all adults in Indonesia own a cell phone. The use of cell phones for telecommunication purposes eventually brings new problems. Alexithymia is a sub-clinical disorder in which the sufferer is unable to recognize the feelings of themselves or others. These disturbances may arise due to the lack of interaction with other people. This research is a literature review with the aim of knowing the symptoms of alexithymia in the millennial generation. The results of this study indicate that several studies show that the majority of alexithymia sufferers are men. This is inseparable from the culture that was taught during the growth age which carried dominant masculine traits. This dominant masculine nature makes men tend to get used to not showing their emotions when they have emotions. Alexithymia is also related to the level of jealousy, the nature of aggression and cognitive flexibility in a person.

Keywords: Alexithymia, aspek alexithymia, milenials

1. PENDAHULUAN

Sebelum ditemukannya teknologi, setiap orang pada masa sebelumnya mengandalkan tenaga manusia, hewan atau alam. Hingga pada abad 18 revolusi industri dimulai dan terjadi perubahan dalam segala bidang seperti pertanian, pertambangan dan lainnya. Revolusi tersebut membuat perubahan dan perkembangan secara pasti dalam segala sisi kehidupan.

Kini revolusi industri 4.0 telah mengantarkan kemajuan teknologi semakin signifikan. Tidak hanya dalam bidang industri kemajuan tersebut juga terlihat pada bidang telekomunikasi. Tampak bahwa pada hari ini seluruh umat manusia dapat dipastikan telah memegang satu alat teknologi komunikasi berupa handphone. Dalam survei yang dilakukan oleh Pew Research Center negara Indonesia berada di urutan 24 dari 27 negara, yang mana 42% orang dewasanya telah memiliki smartphone (Alfarizi, 2019).

Kebanyakan individu memilih smartphone karena alasan untuk menunjang produktifitasnya. Tidak hanya mampu digunakan untuk mendukung pekerjaan namun juga aktivitas lain seperti bermain game, menonton dan berkomunikasi. Smartphone mampu bekerja dengan optimal didukung oleh adanya aplikasi-aplikasi yang dapat diunduh secara gratis

maupun berbayar. Banyaknya varian aplikasi yang dapat diunduh, pada akhirnya mengalihkan kecenderungan seseorang untuk bersosialisasi menjadi terpaku pada layar ponsel.

Kurangnya interaksi dengan lingkungan dapat menyebabkan seseorang menjadi tidak peka dengan keadaan sekitarnya atau munculnya perilaku apatis. Hal tersebut dikarenakan minimnya kualitas interaksi secara langsung yang dibentuk. Mereka menjadi kehilangan keahlian dalam menafsirkan perilaku orang lain dalam setiap komunikasi. Dampak buruk tersebut dapat terjadi disebabkan *smartphone* menjadi salah satu kebutuhan utama dalam berkomunikasi (Hertmada, 2017).

Masalah lain yang akan muncul jika terlalu intens bermain ponsel adalah kecanduan media sosial. Apabila hal tersebut tidak segera diatasi maka akan menimbulkan masalah lain yaitu munculnya *alexithymia*. Dalam penelitian yang telah dilakukan pada tahun 2020 dikatakan bahwa terdapat hubungan antara kecanduan bermain ponsel dengan *alexithymia*. Sebanyak 62 partisipan yang mengikuti penelitian tersebut dinyatakan termasuk dalam kategori orang dengan kecanduan media sosial dan mengalami *alexithymia* (Yunita Mansyah Lestari et al., 2020).

Alexithymia bukan suatu hal yang baru karena telah diperkenalkan pada tahun 1972, oleh seorang psikoterapis Dr. Peter Sifenos. *Alexithymia* tidak dikategorikan sebagai sebuah gangguan namun termasuk ke dalam gejala sub klinis. Sehingga termasuk ke dalam ciri kepribadian yang dapat mendeteksi orang dengan resiko gangguan psikiatrik atau medis lainnya. Orang dengan *alexithymia* dibagi menjadi 2 kategori berdasarkan sumber kemunculannya yaitu, primer dan sekunder. Primer dapat terjadi karena hal tersebut telah menjadi bagian dari kepribadiannya sementara sekunder dikarenakan adanya kejadian traumatik yang dapat bersifat sementara (-----, 2019).

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 kosokata untuk menggambarkan perasaan yang dimilikinya (Kryger, 2005).

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 (Hadijah, 2019).

Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *alexithymia* diantaranya yaitu; kecerdasan emosi, jika seseorang mampu mengerti kecenderungan emosi dirinya sendiri maka mereka juga akan memahami bagaimana menjaga hubungan dengan orang lain dengan menyalurkan emosi yang lebih positif. *Attachment style*, gaya interaksi individu dengan orang lain yang telah mereka pelajari dari lingkungan sekitar semasa kecil, hal tersebut akan mempengaruhi bagaimana seseorang akan berkomunikasi dan merespon serta menyesuaikan emosinya. *Post traumatic disorder*, sebelumnya dikatakan *alexithymia* dapat timbul dikarenakan adanya trauma yang terjadi akibat kejadian masa lalu (Herlim, 2019).

Generasi milenial memiliki karakteristik yang berbeda dari generasi lain diantaranya adalah lebih konsumtif, minat membaca sangat rendah, dan memilih menggunakan *smartphone* untuk mengakses informasi. Karakteristik lain yang khas dari generasi milenial juga bergantung pada kondisi sosio ekonomi di lingkungannya, selain itu juga karena memiliki fasilitas yang

cukup karena kemajuan teknologi maka generasi ini lebih kreatif, informatif dan mempunyai passion yang tinggi dan cukup produktif (Prasasti, 2020). Penggunaan smartphone yang tinggi pada generasi milenials dapat menyebabkan munculnya Alexithymia yaitu hilangnya kemampuan memahami perasaan diri sendiri maupun orang lain. Penelitian ini adalah literature review dengan tujuan mengetahui gejala alexithymia pada generasi milenial.

Alexithymia dapat diukur menggunakan TAS-20 (Toronto Alexithymia Scale). Pada penggunaannya jika hasil skor memiliki nilai yang tinggi maka tingkat alexithymia yang diderita semakin tinggi. Skala tersebut lebih banyak digunakan karena hanya terdiri dari 3 dimensi yaitu; difficulty identifying feeling, difficulty defining feeling, dan eksternal oriented thinking. Lebih mudah digunakan karena mudah diartikan, dan setiap dimensi memiliki banyak item. Berdasarkan uji validitas TAS-20 yang telah diterjemahkan ke Bahasa Indonesia hanya 16 dari 20 item saja yang dapat digunakan. Hal tersebut dapat terjadi karena perbedaan budaya yang ada dan proses penerjemahan sehingga item tersebut kurang mewakili pada dimensi tertentu (Geni, 2020).

2. HASIL DAN PEMBAHASAN

Dapat ditarik sebuah pengertian jika alexithymia merupakan sebuah gejala sub klinis dimana penderitanya tidak mampu mengungkapkan emosi yang sedang dirasakan dan kurang memahami kondisi lingkungannya. Setiap hari, masing-masing orang dituntut untuk selalu berinteraksi dengan orang lain. Interaksi tersebut tentu membutuhkan sebuah komunikasi. Komunikasi tidak hanya dibutuhkan untuk berbincang tanpa arah namun juga untuk mengungkapkan perasaan yang sedang mengganjal di hati. Perasaan mengganjal tersebut tentu tidak datang dengan sendirinya.

Pemicunya bisanya berupa konflik yang tidak mampu diselesaikan. Para remaja lebih rentan terhadap konflik tersebut, dikarenakan pada masa tersebut mereka cenderung individualis, berpikir logis, dan idealis. Mereka juga berusaha untuk menjadi mandiri demi mencari jati diri mereka. Akibat keinginan menentukan keputusan seorang diri tersebut mereka lebih rentan terpapar stress. Lebih buruknya stress dan konflik yang tidak mampu diselesaikan tersebut kemungkinan akan memicu timbulnya keinginan bunuh diri. Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian yang menyatakan bahwa ada hubungan antara alexithymia terhadap kecenderungan bunuh diri pada remaja laki-laki di Surabaya. Semakin tinggi keinginan remaja laki-laki untuk bunuh diri maka semakin tinggi pula tingkat alexithymia yang mereka miliki (Kurniawan, 2020).

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. 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, 2016).

Pasangan laki-laki terkadang terlalu mengekang dan ketakutan akan ditinggal oleh pasangannya. Mereka kerap berpikir jika pasangan yang merupakan kepunyaannya harus memenuhi kemauannya, seperti memahami perasaannya. Laki-laki yang memiliki alexithymia tinggi juga memiliki tingkat kecemburuan yang tinggi. Sehingga dibutuhkan komunikasi yang baik dan kemampuan memahami serta mengenali emosi pribadi pasangan dengan baik. Dengan komunikasi dan pemahaman yang baik maka dapat menurunkan tingkat kecemburuan pasangan (Lestari, 2016).

Perlu diketahui alexithymia bukan suatu gangguan yang melekat pada gender tertentu. Beberapa perempuan juga memiliki hal tersebut terlebih dengan sifat mereka terlalu perfeksionis. Sikap perfeksionis membuat seseorang untuk berpikir tampil sempurna tanpa cacat sedikitpun. Kenyataannya kita tidak mampu untuk menetapkan segala sesuatu di depan, kecuali meminimalisir segala kekurangannya.

Sehingga perlu sebuah fleksibilitas dalam berpikir atau beradaptasi terhadap suatu perubahan. Seseorang yang kurang mampu mengendalikan pikiran guna beradaptasi dengan segala perubahan situasi memiliki kecenderungan untuk memiliki alexithymia. Pemikiran yang kaku juga sering dikaitkan dengan tingginya gejala depresi seseorang (Sirait, 2019). Hadirnya depresi bukanlah hal yang baik terlebih jika depresi telah masuk ke dalam golongan gangguan klinis mayor. Hal tersebut akan mengganggu aktivitas diri maupun orang lain.

Dalam contoh kasus tersebut dapat dipastikan pentingnya seseorang untuk mampu mengendalikan emosinya sebagai bentuk regulasi emosi. Regulasi emosi yang buruk sebenarnya dapat diarahkan menjadi lebih baik. Regulasi emosi yang positif akan meningkatkan kecerdasan emosional seseorang. Dengan kecerdasan emosi yang baik seseorang akan mampu mengekspresikan perasaannya dengan baik dan sesuai dengan etika yang berlaku. Tanpa adanya perilaku agresif.

Penderita alexithymia dapat dikatakan memiliki tingkat kesadaran emosi yang rendah, oleh karena itu dapat dipastikan cenderung memiliki perilaku agresif dan impulsif. Mereka tidak memiliki kemampuan menerjemahkan emosi mereka dengan baik, dan tidak sadar bahwa respon tersebut adalah hal yang salah. Kesalahan merespon tersebut yang membuat seseorang dengan alexithymia memiliki perilaku yang lebih agresif. Laki-laki memiliki kecenderungan tidak memperlihatkan ekspresi dalam menyampaikan emosinya sehingga lebih memungkinkan untuk memiliki alexithymia dibandingkan perempuan. Kecenderungan untuk meminimalkan emosi diakibatkan adanya sifat maskulin dalam perannya sebagai laki-laki.

Mereka juga belajar dari budaya di lingkungan yang berpendapat jika dengan melakukan kenakalan mereka akan dianggap lebih seperti gendernya. Oleh karena alasan tersebut muncul perilaku agresif yang lebih tinggi pada laki-laki dari pada perempuan (Nurfritria & Machsunah, 2019). Hal tersebut sejalan dengan faktor yang mempengaruhi alexithymia yang mana gaya berinteraksi seseorang mempengaruhi cara dirinya bersikap dalam hal ini mengekspresikan emosinya.

Penelitian lain mengenai alexithymia pada remaja menyatakan seseorang dengan gejala tersebut lebih memilih menggunakan sosial media guna memudahkan dalam berinteraksi. Mereka yang memiliki tingkat alexithymia yang tinggi memiliki kemampuan menyesuaikan suasana hati yang rendah dan lebih mungkin mengalami stress yang menetap. Meningkatnya emosi negatif, stress dan depresi yang dimiliki akan meningkatkan gejala alexithymia. Ketika mereka memiliki emosi negatif cenderung akan mengalihkan ke aktivitas yang dapat membuat dirinya merasa lebih baik dengan bermain sosial media. Tanpa harus menggunakan narkoba atau aktivitas ilegal lainnya. Media sosial dapat menjadi pelepas emosi negatif yang mudah diakses dan mengatasi rasa hati yang mengganjalnya (Yunita Mansyah Lestari et al., 2020).

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 (Hertmada, 2017). 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.

Trauma pada masa kecil merupakan salah satu faktor munculnya gejala alexithymia. Bentuk trauma masa kecil dapat berupa penganiayaan, pelecehan dan pengabaian emosi. Ketika contoh tersebut akan mengambangkan pemikiran yang lebih logis pada anak. Dimana mereka akan menyatakan tidak memerlukan bantuan dari orang lain bahkan jika mereka sebenarnya butuh. Penyiksaan secara emosional tersebut akan menimbulkan hal negatif pada pola pikirnya yang membuat struktur pemahaman dalam mengenali berbagai bentuk emosi menjadi buruk. Dengan bentuk penyiksaan tersebut juga akan mempengaruhi bagaimana caranya mengutarakan perasaan yang dirasakan. Adanya trauma pada masa lalu merupakan prediktor

yang dapat digunakan untuk mendeteksi adanya alexithymia pada seseorang (Zhang et al., 2020).

Jumlah generasi milenial pada tahun 2018 jumlah generasi milenial mencapai 24% dari total populasi di Indonesia atau setara dengan 63,4 juta jiwa. Usia ini adalah penentu masa depan Indonesia. Potensi yang dimiliki oleh generasi milenial seharusnya membawa pada produktifitas yang tinggi namun juga diikuti oleh penggunaan smartphone yang berlebihan. Interaksi di dunia maya yang tinggi menjadi faktor pendorong bagi generasi milenial menunjukkan adanya gejala alexithymia. Penggunaan Teknologi yang tinggi bertujuan untuk mempermudah manusia dalam menyelesaikan tugas-tugasnya namun menimbulkan efek adanya kekurangan interaksi dengan lingkungan di sekitar individu.

Berdasarkan hasil penelaahan ini maka dapat dikatakan bahwa generasi milenial memiliki kerentanan menderita alexithymia, yaitu hilangnya kemampuan mengungkapkan emosi secara langsung, kurang empati dan kurang berinteraksi dengan lingkungan di sekitarnya. Alexithymia dapat diikuti oleh gangguan-gangguan lain seperti depresi, kecemasan, maupun stress dan menghambat produktifitas individu.

3. KESIMPULAN

Berdasarkan kajian kepustakaan yang telah dilakukan alexithymia tidak bisa dianggap sebagai sesuatu yang remeh. Mengingat peran mengungkapkan emosi merupakan salah satu bentuk untuk melepas emosi yang terpendam atau stress. Jika seseorang tidak mampu mengungkapkannya bukan tidak mungkin akan menimbulkan permasalahan lain seperti depresi. Selain depresi ketidakmampuan dalam merespon emosi orang lain juga akan berpengaruh terhadap kualitas hubungan seseorang dengan lingkungannya. Bagi Generasi milenials diharapkan dapat menyeimbangkan antara interaksi di dunia maya dengan interaksi langsung di lingkungan sekitarnya.

DAFTAR PUSTAKA

- . (2019). *Men, Emotions and Alexithymia*. Retrived from <https://www.aipc.net.au/articles/men-emotions-and-alexithymia/>. Diakses pada 4 April 2021.
- Alfarizi, M. K. (2019). *Survei Kepemilikan Smartphone, Indonesia Peringkat ke-24*. Retrived from <https://tekno.tempo.co/read/1181645/survei-kepemilikan-smartphone-indonesia-peringkat-ke-24>. Diakses pada 3 April 2021.: Tempo.Co, Tekno.
- Geni, P. L. (2020). Struktur Internal dan Validitas Konstruk dari Toronto Alexithymia Scale (TAS-20) dengan Sampel Mahasiswa pada Universitas di Jakarta. *Jurnal Pengukuran Psikologi Dan Pendidikan Indonesia (JP3I)*, 9(1), 30–40. <https://doi.org/10.15408/jp3i.v9i1.15450>
- Hadijah, N. (2019). *Alexithymia dengan kekerasan dalam Berpacaran pada Mahasiswa*. Universitas Muhammadiyah Malang: Retrived from <https://docplayer.info/170391085-Alexithymia-dengan-kekerasan-dalam-berpacaran-pada-mahasiswa-skripsi-disusun-oleh-nor-hadijah.html>. Diakses pada 4 April 2021.
- Herlim, P. S. (2019). *Hubungan antara Kecerdasan Emosi dengan Alexithymia pada Dewasa Awal*. Universitas Mercu Buana : Retrived from <http://eprints.mercubuana-yogya.ac.id/5654/>. Diakses pada 4 April 2021.
- Hertmada, S. K. (2017). *Dampak Penggunaan Handphone terhadap Proses Interaksi Sosial di Kalangan Mahasiswa Akademi Kebidanan Sinar Kasih Tana Toraja (Skripsi)*. Universitas Hassanuddin: Retrived from <https://core.ac.uk/download/pdf/89565676.pdf>. Diakses pada 3 April 2021.
- Kryger, M. T. (2005). *Principles and Practice of Sleep Medicine (Edisi Keempat)*. ----: Elsevier.
- Kurniawan, M. A. (2020). *Hubungan Alexithymia dan Kecenderungan Bunuh Diri pada Remaja Laki-Laki di Surabaya*. Universitas Katolik Widya Mandala: Retrived from <http://repository.wima.ac.id/23921/>. Diakses pada 4 April 2021.
- Lestari, L. W. (2016). *Pengaruh Kecenderungan ALEXITHYMIA terhadap Kecemburuan dalam Hubungan Berpacaran (Skripsi)*. Universitas Muhammadiyah Malang: Retrived from

- <http://eprints.umm.ac.id/34287/1/jiptumpp-gdl-lindawahyu-43046-1-linda286.pdf>. Diakses pada 4 April 2021.
- Nurfitriya, 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>
- Prasasti, S., & Prakoso, E. T. (2020). Karakter dan Perilaku Milineal: Peluang atau Ancaman Bonus Demografi. *Consilia Jurnal Ilmiah BK*. 3 (1) 1-022.
- Singer, T. A. (2014). *Neuroeconomics*. New York: Elsevier.
- Sirait, V. D. (2019). *Hubungan antara Alexithymia dan Fleksibilitas Kognitif pada Mahasiswa Psikologi (Skripsi)*. Universitas Sanata Dharma: Retrived from http://repository.usd.ac.id/35033/2/139114163_full.pdf. Diakses pada 4 April 2021.
- Yunita Mansyah Lestari, Suzy Yusna Dewi, & Aulia Chairani. (2020). Hubungan Alexithymia dengan Kecanduan Media Sosial pada Remaja di Jakarta Selatan. *SCRIPTA SCORE Scientific Medical Journal*, 1(2), 9. <https://doi.org/10.32734/scripta.v1i2.1229>
- Zhang, C. H., Li, G., Fan, Z. Y., Tang, X. J., & Zhang, F. (2020). Psychological capital mediating the relationship between childhood trauma and alexithymia in Chinese medical students: A cross-sectional study. *Psychology Research and Behavior Management*, 13, 1343–1352. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S288647>