

Hubungan *Alexithymia* dan Kecenderungan Bunuh Diri pada Remaja Laki-Laki di Surabaya

Michelle Aveline Kurniawan¹
michelleaveline13@gmail.com

Jaka Santosa Sudagijono²
jaka_s@ukwms.ac.id

Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya

Abstrak

Masa remaja merupakan suatu masa yang diwarnai dengan konflik dan perubahan suasana hati. Konflik yang dialami oleh individu pada masa ini salah satunya adalah bunuh diri. Indonesia diprediksi menjadi negara dengan tingkat kematian tertinggi akibat bunuh diri di Asia Tenggara dan individu laki-laki memiliki kecenderungan yang lebih tinggi untuk bunuh diri yaitu 3x lebih banyak dibandingkan perempuan. Fenomena kecenderungan bunuh diri sendiri memiliki kaitan dengan suatu fenomena yang disebut *alexithymia* yang merupakan suatu keadaan dimana individu mengalami kekurangan atau kendala dalam area kognitif serta mengatur emosi, yang menyebabkan individu tidak dapat menyampaikan emosinya secara verbal maupun non-verbal. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan *alexithymia* dan kecenderungan bunuh diri pada remaja laki-laki di Surabaya. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan *incidental sampling* pada remaja laki-laki yang bertempat tinggal di Surabaya dan pernah memiliki pemikiran untuk melakukan tindakan bunuh diri. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala kecenderungan bunuh diri yang terdiri dari 3 aspek dan skala *alexithymia* yang terdiri dari 4 karakteristik. Hasil uji asumsi normalitas terpenuhi, sedangkan uji asumsi linearitas tidak terpenuhi. Data penelitian ini dianalisis dengan menggunakan statistik non-parametrik *Kendall's Tau B*. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh hasil nilai signifikansi sebesar 0,015 ($p < 0,05$) dan nilai koefisien korelasi 0,315. Berdasarkan hasil tersebut maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan *alexithymia* dan kecenderungan bunuh diri pada remaja laki-laki di Surabaya. Arah hubungan kedua variabel positif yang berarti semakin tinggi kecenderungan bunuh diri maka akan diikuti semakin tinggi *alexithymia*, begitu juga sebaliknya.

Kata kunci: kecenderungan bunuh diri, *alexithymia*, remaja laki-laki

Abstract

Adolescence is a time of conflict and mood swings. One of the conflicts experienced by individuals during this period is suicide. Indonesia is predicted to be the country with the highest death rate due to suicide in Southeast Asia and male individuals have a higher tendency to commit suicide, which is 3x more than women. Suicidal tendencies is related to a phenomenon called alexithymia. Alexithymia is a condition where individuals experience deficiencies or constraints in the cognitive area and regulate emotions, which causes individuals unable to convey their emotions verbally or non-verbally. The purpose of this study was to determine whether there is a relationship between alexithymia and suicidal tendencies in teenage males in Surabaya. This research was conducted using incidental sampling on male adolescents who live in Surabaya and have had thoughts of committing suicide. The scale used

in this study was a suicide tendency scale consisting of 3 aspects and an alexithymia scale consisting of 4 characteristics. The results of the normality assumption test are fulfilled, while the linearity assumption test is not fulfilled. Research data were analyzed using non-parametric statistics, Kendall's Tau B. From data analysis, a significance value of 0.015 ($p < 0.05$) and a correlation coefficient value of 0.315 was obtained. Based on these results, it can be concluded that there is a correlation between alexithymia and suicidal tendencies in teenage males in Surabaya. Correlation between two variables is positive, which means the higher the suicidal tendencies, the higher the alexithymia, vice versa.

Key words: *suicidal tendencies, alexithymia, adolescent males*

Pendahuluan

Masa remaja merupakan suatu masa transisi dalam kehidupan manusia, yakni masa yang menjembatani masa kanak-kanak dan masa dewasa. Rentang usia remaja diawali dari usia tiga belas tahun dan berakhir pada usia delapan belas tahun (Hurlock, 1991 : 206). Masa remaja juga dideskripsikan sebagai masa evaluasi, masa untuk mengambil keputusan serta komitmen. Tetapi, G. S. Hall (1904, dalam Santrock, 2012) mendefinisikan masa remaja sebagai masa yang diwarnai oleh konflik dan perubahan suasana hati. Salah satu konflik utama yang biasanya dialami remaja adalah terkait bunuh diri. Hal yang dapat menjadi penyebab remaja dapat melakukan tindakan bunuh diri ini antara lain karena remaja merasa kewalahan dengan stressor akademik serta sosial, adanya laporan berita terkait kasus bunuh diri sehingga remaja melakukan pemodelan perilaku tersebut dengan harapan kematian mereka akan memiliki dampak yang berarti pada keluarga dan orang lain di sekitar mereka. Faktor lainnya yang dapat menjadi penyebab remaja melakukan tindakan bunuh diri adalah karena orang tua mereka pernah melakukan tindakan tersebut. Tindakan bunuh diri juga sering dimotivasi oleh keinginan untuk lepas dari rasa sakit secara emosional yang tidak tertahankan lagi (Nevid, Rathus & Greene, 2014). Beberapa hal ini menjadi dasar bagi peneliti untuk menetapkan populasi penelitian yaitu pada remaja.

World Health Organization Regional Office for Europe (WHO/EURO dalam De Leo, Burgis, Bertolote, Kerkhof, & Bille-

Brahe, 2006) sebagai bagian dari *Multicentre Study of Parasuicide* menyatakan bahwa bunuh diri merupakan suatu tindakan yang diketahui dan diharapkan oleh individu dapat menghasilkan hasil yang fatal. Sehingga kecenderungan bunuh diri dapat disimpulkan sebagai sebuah keinginan hati atau niat untuk melakukan tindakan membunuh yang dapat berakibat fatal yaitu kematian pada diri sendiri.

Menurut WHO (2019), kematian akibat bunuh diri ini memiliki jumlah mendekati 800.000 orang setiap tahunnya, yang dapat disimpulkan bahwa ada 1 kematian setiap 40 detik. Menurut data yang didapatkan dari *sample registration sample* (SRS, 2016 dalam Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI, n.d.) ditemukan bahwa angka kematian akibat bunuh diri di Indonesia berjumlah 1.800 kasus per tahun, dengan persentase 75% di usia produktif, yakni usia 15 hingga 64 tahun. Berdasarkan data tersebut disebutkan juga bahwa laki-laki memiliki kecenderungan meninggal karena bunuh diri 3x lebih tinggi dari perempuan, sehingga hal ini menjadi dasar bagi peneliti untuk menetapkan populasi penelitian dengan lebih rinci yaitu pada remaja laki-laki. Menurut berita yang dilansir dari kompas.com pada tanggal 22 Oktober 2019 mengenai “Depresi dan Bunuh Diri di Indonesia Diprediksi Meningkat, Mengapa?” kepala koordinator komunitas Into the Light Indonesia, yaitu Benny Prawira menyatakan bahwa hingga tahun 2012 diketahui ada 9.106 individu di Indonesia meninggal dunia akibat bunuh

diri, kemudian jumlah kematian akibat bunuh diri di Indonesia ini diprediksi merupakan angka bunuh diri tertinggi di Asia Tenggara.

Peneliti juga melakukan pengambilan data pada remaja yang berusia 13 hingga 17 tahun dalam bentuk kuesioner *online*, yaitu melalui *google form*. Berikut adalah hasil dari pengambilan data tersebut berkaitan dengan percobaan bunuh diri serta pemikiran bunuh diri, yakni dari 81 responden laki-laki yang mengisi kuesioner, sebanyak 25,9% responden (sebanyak 21 responden dari 81 responden laki-laki) pernah memiliki pemikiran untuk melakukan bunuh diri dan 7,4% responden (sebanyak 6 responden dari 81 responden laki-laki) bahkan pernah mencoba untuk melakukan bunuh diri.

Kesehatan jiwa menjadi hal yang saat ini menjadi perhatian oleh Pemerintah Indonesia. Hal ini telah nampak dengan dikeluarkannya UU No.18 Tahun 2014 mengenai kesehatan jiwa yang didefinisikan sebagai suatu upaya kesehatan jiwa merupakan setiap kegiatan yang dilakukan untuk mewujudkan derajat kesehatan jiwa yang optimal bagi setiap individu, keluarga, dan masyarakat dengan pendekatan promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif yang diselenggarakan secara menyeluruh, terpadu, dan berkesinambungan oleh Pemerintah, Pemerintah Daerah, dan / atau masyarakat. Pemerintah juga mulai menjalankan berbagai program yang dinilai dapat membantu untuk meningkatkan kesehatan mental di Indonesia, contohnya seperti pengadaan hotline kesehatan jiwa dari kementerian kesehatan (kemenkes).

Permasalahan terkait kesehatan jiwa ini tentunya juga menjadi perhatian Himpunan Psikologi Indonesia (HIMPSI). Berdasar pada berita dari *kompas.com* pada tanggal 22 September 2019 terkait “Kesehatan Jiwa, Remaja “Galau” Perlu Mendapat Pendampingan” HIMPSI berpartisipasi atau terlibat dalam kegiatan diskusi publik dengan tema “Promosi Kesehatan Jiwa dan Pencegahan Bunuh

Diri” yang digelar oleh Badan Kesehatan Jiwa Indonesia (Bakeswa Indonesia) bersama GE Volunteers dan Kopi Panas Foundation. Diskusi ini menjadikan generasi milenial sebagai sasaran kegiatan serta mengangkat kampanye #RemajaPeduliKesehatanMental yang bertujuan untuk menggalang dukungan bagi penggiat kesehatan jiwa untuk dapat saling terhubung dan berkolaborasi guna meningkatkan mutu kesehatan jiwa di Indonesia. Secara lingkup global, permasalahan kesehatan mental ini juga menjadi keprihatinan bagi WHO, yakni dilansir pada website WHO disebutkan bahwa WHO melihat ada kesenjangan antara orang yang membutuhkan perawatan dan mereka yang memiliki akses ke perawatan tetap besar, sehingga pada tahun 2019, WHO meluncurkan semacam suatu program WHO *Special Initiative for Mental Health* (2019-2023) untuk memastikan akses ke perawatan berkualitas dan terjangkau untuk kondisi kesehatan mental di 12 negara prioritas untuk 100 juta lebih banyak orang.

Tetapi, berdasar pada berita dari *kompas.com* pada tanggal 14 Oktober 2019 mengenai “Angka Bunuh Diri Tinggi, Baru 9 Persen Penderita Depresi Dapat Pengobatan Medis” individu dengan depresi yang mendapatkan pengobatan medis hanya 9 persen atau 1.018.395 orang, yang berarti 91 persen atau 10.297.105 orang pasien depresi belum tersentuh pengobatan medis. Hal ini tentunya dapat membuat individu akan mengalami depresi yang kronis, mengalami disabilitas tidak produktif, dan tidak jarang berakhir bunuh diri.

Perilaku bunuh diri ternyata memiliki keterkaitan dengan suatu fenomena yaitu *alexithymia*, yang merupakan suatu konstruk yang mencerminkan defisit dalam proses kognitif dan regulasi emosi (Taylor, Bagby, dan Taylor dalam Taylor, 2000). Tanda dari individu yang memiliki *alexithymia* adalah berkurangnya kemampuan individu dalam menunjukkan emosi mereka melalui ekspresi wajah

(Nemiah, Freyberger, dan Sifneos dalam Taylor, Bagby, & Parker, 1997 : 30-31). Sebuah penelitian yang dilakukan di Amerika serta Australia menunjukkan bahwa *alexithymia* memiliki keterkaitan dengan perilaku bunuh diri dengan koefisien korelasi yang berkisar antara 0,09 hingga 0,22 dengan perilaku bunuh diri (Lester ; Zlotnick, Shea, Pearlstein, Simpson, Costello, Begin ; Meaney, Hasking, & Reupert dalam Hemming dkk., 2019). *Alexithymia* juga memiliki keterkaitan dengan faktor-faktor yang menjadi penyebab bunuh diri yakni terkait faktor emosional, yaitu depresi. Sebuah penelitian telah menunjukkan bahwa *alexithymia* memiliki keterkaitan dengan depresi dengan koefisien korelasi 0,46 (Li, Zhang B., Guo, & Zhang J., dalam Hemming dkk., 2019). Beberapa studi yang melakukan penelitian terkait *alexithymia* pada populasi yang berperilaku agresif, termasuk individu yang melakukan perilaku disruptif (Manninen, Therman, Suvisaari, Ebeling, Moilanen, Huttunen, & Joukamaa dalam Hemming dkk., 2019) serta pelaku *cyber bullying* (Aricak dan Ozbay dalam Hemming dkk., 2019), telah menemukan sebuah hasil bahwa beberapa perilaku agresif tersebut memiliki korelasi dengan *alexithymia*, dengan koefisien korelasi 0,25 hingga 0,84 dimana beberapa perilaku agresif memiliki kekuatan korelasi ada yang tergolong kecil hingga besar (Cohen dalam Pallant, 2007:132). Beberapa perilaku yang telah dijelaskan diatas termasuk dalam faktor tindakan bunuh diri yaitu faktor perilaku.

Taiminen, Saarijarvi, Helenius, Keskinen, & Korpilahti T (dalam Berardis, Fornaro, Orsolini, Valchera, Carano, Vellante, Perna, Serafini, Gonda, Pompili, Martinotti, & Giannantonio, 2017) pada evaluasi 50 kasus percobaan bunuh diri dalam jangka waktu 24 jam setelah individu yang mencoba untuk bunuh diri masuk rumah sakit, ditemukan bahwa hampir setengah dari individu yang melakukan dianggap positif *alexithymia*. Berdasar pada jurnal yang dituliskan oleh Berardis, dkk.

(2017) dituliskan bahwa beberapa studi pada sampel klinis pasien dengan gangguan kejiwaan telah mengkonfirmasi bahwa *alexithymia* dapat meningkatkan risiko bunuh diri.

Alexithymia juga menjadi hal yang menarik untuk dikaji dalam penelitian ini, karena berdasar pada hasil pengambilan data awal yang dilakukan oleh peneliti kepada 81 responden laki-laki diperoleh sebuah hasil bahwa sebanyak 39,5% responden menyatakan bahwa mereka mengalami kesulitan dalam mengenali emosi dan perasaan mereka sendiri, kemudian sebanyak 56,8% responden menyatakan bahkan mereka sering merasa tidak dapat mengungkapkan emosi mereka. Selain itu, sebanyak 21% responden menyatakan bahwa mereka juga tidak dapat mengenali emosi atau merespons emosi orang lain, baik dari ekspresi wajah ataupun dari nada bicara orang lain tersebut. Pernyataan-pernyataan ini berkaitan dengan karakteristik dari *alexithymia*, yakni terutama terkait dengan individu yang tidak dapat mengidentifikasi apa yang mereka rasakan dan tidak dapat menyampaikan perasaan mereka kepada orang lain.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan *alexithymia* dan kecenderungan bunuh diri pada remaja laki-laki di Surabaya. Peneliti ingin meneliti lebih lanjut terkait penelitian ini karena penelitian terkait *alexithymia* masih tergolong jarang diangkat menjadi sebuah topik penelitian terutama terkait hubungannya dengan fenomena bunuh diri. Hipotesis penelitian ini adalah ada Hubungan *Alexithymia* dan Kecenderungan Bunuh diri pada Remaja Laki-Laki di Surabaya.

Metode Penelitian

Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 31 orang, yang merupakan remaja laki-laki dengan usia 13 hingga 18 tahun, berdomisili atau bertempat tinggal di Surabaya, serta pernah berpikir atau

memiliki keinginan untuk melakukan tindakan bunuh diri. Teknik pengambilan sampel atau partisipan yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *incidental sampling*. Teknik *incidental sampling* merupakan suatu teknik dalam pengambilan sampel berdasarkan kebetulan, yaitu saat individu secara kebetulan bertemu dengan peneliti dan memiliki karakteristik yang sesuai dengan penelitian yang dilakukan akan dipilih sebagai sampel atau responden penelitian.

Alat Ukur

Penelitian ini menggunakan alat ukur yang dibuat sendiri oleh peneliti yaitu skala kecenderungan bunuh diri dan skala *alexithymia*. Jumlah aitem dari skala kecenderungan bunuh diri adalah 20 aitem, yang terdiri dari 3 aspek yaitu *agency*, *intent*, dan *outcome*. Jumlah aitem untuk skala *alexithymia* adalah 12 aitem, yang terdiri dari 4 karakteristik yaitu kesulitan mengidentifikasi dan membedakan antara perasaan dan sensasi rangsangan emosional tubuh, kesulitan untuk menggambarkan perasaan kepada orang lain, terbatasnya kapasitas imajiner, serta gaya kognitif yang berorientasi eksternal. Bentuk skala yang digunakan oleh peneliti adalah skala likert, dimana aitem terbagi menjadi 2 bagian yaitu aitem *favorable* serta aitem *unfavorable* dan untuk pilihan jawaban terbagi menjadi 5 pilihan jawaban, yakni mulai dari Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Netral (N), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Skoring aitem *favorable* adalah untuk pilihan jawaban SS akan di skor 5, untuk pilihan jawaban S akan di skor 4, untuk pilihan jawaban netral akan di skor 3, untuk pilihan jawaban TS akan di skor 2, dan untuk pilihan jawaban STS akan di skor 1, sedangkan skoring untuk aitem *unfavorable* akan diberikan sebaliknya.

Pada skala kecenderungan bunuh diri, nilai koefisien Alpha Cronbach adalah sebesar 0,914 ($p > 0,7$) yang menunjukkan bahwa alat ukur ini reliabel. Pada uji validitas, nilai *corrected item-total*

correlation untuk skala kecenderungan bunuh diri berada pada *range* 0,333 hingga 0,707 ($p \geq 0,3$). Melalui uji validitas dinyatakan bahwa ada 20 aitem sah dan 1 aitem gugur. Pada skala *alexithymia*, nilai koefisien Alpha Cronbach adalah sebesar 0,825 ($p > 0,7$) yang menunjukkan bahwa alat ukur ini juga reliabel. Pada uji validitas, nilai *corrected item-total correlation* untuk skala kecenderungan bunuh diri berada pada *range* 0,356 hingga 0,705 ($p \geq 0,3$). Melalui uji validitas dinyatakan bahwa ada 12 aitem sah dan 12 aitem gugur.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang akan digunakan adalah metode analisa korelasi *Pearson Product Moment* yang merupakan suatu teknik analisis data yang menguji hubungan antara variabel bebas (X) dan variabel tergantung (Y). Apabila uji asumsi tidak terpenuhi, maka data akan diolah dengan menggunakan statistika non parametrik *Kendall's Tau-B*. Penelitian ini akan dilakukan dengan variabel bebas *alexithymia* dan variabel tergantung kecenderungan bunuh diri. Sebelum melakukan uji korelasi, akan dilakukan uji asumsi terhadap data yang diperoleh terlebih dahulu dengan menggunakan *Statistical Packages for Social Science* versi 16.0.

Uji asumsi yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji asumsi normalitas dan linearitas. Uji asumsi normalitas merupakan suatu analisa data yang digunakan bertujuan untuk mengetahui bahwa data terdistribusi secara normal. Syarat dalam uji asumsi ini adalah, jika nilai $p > 0.05$, maka data tersebut terdistribusi secara normal, namun jika nilai $p < 0.05$, maka data tersebut tidak terdistribusi secara normal. Uji asumsi linearitas merupakan suatu Analisa data yang digunakan bertujuan untuk mengetahui apakah kedua data pada variabel X dan variabel Y bersifat linear atau apakah sudah membentuk satu garis linear. Syarat dalam uji asumsi ini adalah, jika nilai $p < 0.05$, maka data tersebut linear, namun jika nilai $p > 0.05$,

maka data tersebut tidak linear atau tidak memenuhi uji asumsi linearitas.

Hasil Penelitian

Peneliti melakukan uji asumsi normalitas dan linieritas terlebih dahulu. Pengujian dilakukan dengan menggunakan program *Statistical Packages for Social Science* (SPSS) versi 16.0. Hasil uji asumsi normalitas dilakukan dengan melihat kolom Shapiro-Wilk dikarenakan jumlah responden dalam penelitian ini berada di bawah 50 responden, yaitu berjumlah 31 responden. Pada variabel kecenderungan bunuh diri, diperoleh nilai sig sebesar 0,758 ($p > 0,05$) yang berarti data normal. Pada variabel *alexithymia*, diperoleh nilai sig sebesar 0,169 ($p > 0,05$) yang berarti data normal. Berdasarkan hal tersebut maka dapat disimpulkan kedua data memenuhi uji asumsi normalitas. Hasil uji linearitas diamati pada tabel ANOVA bagian *linearity* dan didapatkan nilai sig sebesar 0,059 ($p > 0,05$) yang berarti data tidak memenuhi uji asumsi linearitas.

Penelitian ini akhirnya dilanjutkan dengan menggunakan statistik non-parametrik yaitu dengan menggunakan pengujian *Kendall's Tau-B* karena ada 1 uji asumsi yang tidak terpenuhi. Peneliti selanjutnya melakukan uji korelasi serta uji hipotesis. Hasil dari uji korelasi diamati pada tabel *correlations* dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,315. Berdasarkan kategorisasi yang dikemukakan oleh Cohen (dalam Pallant, 2007) dapat disimpulkan bahwa kekuatan korelasi antara variabel kecenderungan bunuh diri dan *alexithymia* tergolong sedang (*medium*). Arah korelasi positif sehingga dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi kecenderungan bunuh diri maka akan diikuti semakin tinggi pula *alexithymia*, begitu juga sebaliknya. Uji hipotesis dapat diamati pada tabel *correlations* pada bagian sig (2-tailed). Berdasarkan tabel tersebut didapatkan nilai sig sebesar 0,015 ($p < 0,05$) yang berarti hipotesis penelitian diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan *alexithymia* dan kecenderungan

bunuh diri pada remaja laki-laki di Surabaya.

Diskusi

Penelitian ini berfokus untuk melihat hubungan *alexithymia* dan kecenderungan bunuh diri pada remaja laki-laki di Surabaya. Berdasarkan hasil uji hipotesis yang telah dilakukan dengan menggunakan statistik non-parametrik Kendall's Tau-B melalui program *Statistical Packages for Social Science* (SPSS) versi 16.0 diperoleh hasil sig (2-tailed) sebesar 0,015 ($p < 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesa penelitian diterima yang berarti ada hubungan *alexithymia* dan kecenderungan bunuh diri pada remaja laki-laki di Surabaya. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa korelasi antara *alexithymia* dan kecenderungan bunuh diri pada remaja laki-laki di Surabaya berarah positif yang berarti semakin tinggi kecenderungan bunuh diri maka akan diikuti semakin tinggi pula *alexithymia*, begitu juga sebaliknya. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lester ; Zlotnick, Shea, Pearlstein, Simpson, Costello, Begin ; Meaney, Hasking, & Reupert (dalam Hemming dkk., 2019) yang menyatakan bahwa *alexithymia* memiliki korelasi dengan perilaku bunuh diri. Hasil penelitian juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Berardis, dkk. (2017) yang menyimpulkan bahwa ada hubungan signifikan antara *alexithymia* dan peningkatan risiko bunuh diri.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan hasil dari perbandingan hasil kategorisasi antara variabel kecenderungan bunuh diri dan variabel *alexithymia*. Pada hasil kategorisasi dapat diamati bahwa remaja yang memiliki kecenderungan bunuh diri dalam kategori sedang dan remaja yang memiliki *alexithymia* juga dalam kategori sedang memiliki jumlah total yang hampir sama, melalui hal ini peneliti menyimpulkan bahwa hal ini mendukung hasil penelitian yang menyatakan arah hubungan positif antara kecenderungan bunuh diri dan *alexithymia*.

Hasil kategorisasi antara kedua variabel juga menunjukkan bahwa ada subyek yang memiliki kategorisasi kecenderungan bunuh diri dan alexithymia pada kategori sangat rendah, rendah, dan tinggi. Selisih dari jumlah remaja pada masing-masing kategori tersebut, yakni antara kecenderungan bunuh diri dan *alexithymia* terlihat cukup jauh, oleh karena itu peneliti menyimpulkan bahwa ada kemungkinan selisih yang terlampau cukup jauh ini dikarenakan ada pengaruh faktor lain yang mempengaruhi variabel penelitian. Selisih yang semakin besar menunjukkan bahwa pengaruh faktor lain pada variabel penelitian semakin besar.

Hasil penelitian yang menunjukkan hipotesis penelitian diterima dan arah hubungan yang positif ini tentunya juga didukung oleh hasil dari tabulasi silang bahwa mayoritas subyek penelitian memiliki kecenderungan bunuh diri dan *alexithymia* dalam kategori sedang. Jumlah subyek pada kategori tersebut ditemukan memiliki jumlah yang lebih tinggi dibandingkan jumlah subyek yang kecenderungan bunuh dirinya pada kategori rendah dan alexithymia pada kategori sedang. Jumlah subyek yang kecenderungan bunuh diri serta *alexithymia* nya berada pada kategori sangat rendah serta kecenderungan bunuh diri pada kategori sangat rendah dan *alexithymia* pada kategori rendah memiliki jumlah yang lebih besar dibandingkan subyek pada kategori kecenderungan bunuh diri sangat rendah dan *alexithymia* sangat tinggi.

Pada hasil tabulasi silang masih ditemukan data-data outlier yaitu ada subyek penelitian yang kecenderungan bunuh dirinya berada pada kategori rendah tetapi *alexithymia* nya berada pada kategori tinggi. Subyek yang memiliki kecenderungan bunuh diri pada kategori sangat rendah dan *alexithymia* pada kategori tinggi juga ditemukan. Data outlier lainnya yang ditemukan peneliti adalah ada subyek yang kecenderungan bunuh diri pada kategori tinggi dan *alexithymia* pada kategori rendah. Data-data outlier yang

telah disebutkan tersebut menunjukkan adanya ketidaksesuaian dengan hasil penelitian. Hal ini dapat muncul karena adanya faktor lain yang dapat mempengaruhi variabel penelitian, yaitu saat individu memiliki kecenderungan bunuh diri, belum tentu hal yang menyebabkan individu memiliki hal tersebut adalah *alexithymia*, melainkan ada faktor lain seperti depresi atau tekanan hidup lainnya yang dialami individu tersebut yang mempengaruhi variabel kecenderungan bunuh diri.

Korelasi dari variabel *alexithymia* dan kecenderungan bunuh diri dapat diamati berdasar pada kaitan variabel *alexithymia* dengan salah satu faktor dari kecenderungan bunuh diri yaitu faktor depresi. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Joybari (2014) pada 441 remaja yang merupakan siswa-siswa di Schools of Sari yang berada di Iran dengan usia 12 hingga 16 tahun yang berjudul "Depression and Interpersonal Problems in Adolescents: Their Relationship with Alexithymia and Coping Styles", yaitu diperoleh sebuah hasil bahwa *alexithymia* memiliki keterkaitan dengan depresi dan masalah interpersonal pada remaja. Dalam penelitian tersebut disebutkan bahwa remaja dengan *alexithymia* memiliki skor yang lebih tinggi dalam depresi dan masalah interpersonal dibandingkan dengan remaja yang tidak *alexithymia*. Hal ini nampak dalam diri subyek penelitian bahwa permasalahan interpersonal ini dialami oleh subyek penelitian yaitu ada subyek yang memiliki permasalahan dengan teman sebaya nya, yakni teman sebaya subyek memberi nama julukan pada subyek sehingga subyek merasa tidak nyaman dan tidak menyukai teman sebaya nya tersebut. Peristiwa ini juga membuat subyek sulit percaya pada orang lain dan membuatnya cukup sulit untuk dapat membangun relasi dengan teman sebaya. Subyek juga menyampaikan bahwa permasalahan yang dialaminya membuatnya tertekan dan membuat subyek tersebut memiliki pemikiran untuk membunuh dirinya sendiri

karena muncul juga perasaan ia tidak penting dan orang disekitarnya meninggalkannya. Keterkaitan faktor-faktor inilah yang menjadi alasan bahwa variabel *alexithymia* memiliki keterkaitan dengan variabel kecenderungan bunuh diri.

Berdasar data terkait kondisi subyek, peneliti mengamati adanya keterkaitan antara hasil tersebut dengan data outlier, dimana data-data outlier menunjukkan adanya faktor lain yang mempengaruhi variabel, yaitu subyek dalam penelitian menyampaikan bahwa ia tidak menyukai teman sebaya nya karena telah memberinya nama julukan dan membuatnya tidak nyaman, selain itu ia juga merasa ditinggalkan, hal ini berkaitan dengan faktor-faktor dari kecenderungan bunuh diri yaitu faktor emosional pada poin kemarahan. Perasaan subyek penelitian yang mengarah bahwa ia merasa ditinggalkan oleh orang disekitarnya ini berkaitan dengan faktor kognitif pada kecenderungan bunuh diri pada poin *hopelessness*. Data terkait kondisi subyek juga menunjukkan tindakan subyek penelitian yang tidak menjauhi obat-obatan yang dapat membunuh diri mereka. Hal ini menunjukkan keterkaitan perilaku dengan faktor kecenderungan bunuh diri yaitu faktor perilaku pada poin penggunaan zat berbahaya. Subyek penelitian juga menyampaikan hal yang membuatnya memiliki pemikiran untuk melakukan tindakan bunuh diri adalah karena berbagai tekanan yang dialami dalam hidupnya. Tindakan ini berkaitan dengan faktor kecenderungan bunuh diri yaitu pada faktor lingkungan mengenai peristiwa kehidupan yang penuh tekanan.

Kesimpulan

Berdasarkan data yang telah diperoleh oleh peneliti dan pembahasan diatas maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan *alexithymia* dan kecenderungan bunuh diri pada remaja laki-laki di Surabaya. Hal ini dapat diamati melalui hasil dari uji hipotesa dengan statistik non-parametrik Kendall's Tau-B yang

menunjukkan nilai sig (2-tailed) sebesar 0,015 ($p < 0,05$). Kekuatan korelasi antara kedua variabel juga tergolong sedang (*medium*) dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,315. Arah hubungan dari kedua variabel juga positif yang berarti semakin tinggi kecenderungan bunuh diri maka akan diikuti semakin tinggi pula *alexithymia*, begitu juga sebaliknya.

Keterbatasan dan Saran

Penelitian ini tentunya tidak lepas dari keterbatasan peneliti. Beberapa keterbatasan tersebut antara lain: (1) aitem yang dapat menimbulkan *social desirability*, hal ini dapat disebabkan karena tema penelitian yang cukup sensitif yaitu terkait kecenderungan bunuh diri, sehingga subyek penelitian dapat merasa tidak nyaman dalam melakukan pengisian kuesioner dan ada kecenderungan untuk menyembunyikan keadaan yang sebenarnya. Dengan ada pilihan jawaban "netral" maka ada kemungkinan individu yang tidak nyaman lebih memilih untuk menjawab aitem dengan jawaban netral; (2) validitas dari alat ukur yang dibuat oleh peneliti masih membutuhkan peninjauan lebih lanjut terkhusus pada alat ukur *alexithymia*, karena dari 24 aitem, sebanyak 12 aitem dinyatakan gugur dan ada 1 aspek dalam *alexithymia* yang hanya terwakili 1 aitem saja dan tentunya hal ini dapat mempengaruhi hasil penelitian, sehingga ada kemungkinan variabel *alexithymia* kurang tergambarkan terkhusus pada 1 aspek tersebut. Banyaknya aitem yang gugur dalam alat ukur *alexithymia* ini dapat juga terjadi karena aitem-aitem yang mungkin kurang dapat dipahami oleh responden dan dikarenakan penyebaran kuesioner secara online, peneliti tidak dapat menjelaskan secara langsung apabila responden kurang memahami maksud aitem dalam alat ukur tersebut; (3) peneliti mengalami keterbatasan terkait pengetahuan akan keadaan responden saat melakukan pengisian kuesioner dari peneliti. Hal ini merupakan faktor yang berada di luar kendali peneliti. Beberapa

responden yang mengisi mungkin tidak dalam kondisi yang baik, yaitu mungkin ada faktor responden kelelahan karena telah melakukan banyak aktivitas sebelum melakukan pengisian kuesioner sehingga jawaban dari responden kurang menggambarkan keadaan yang sebenarnya terkait variabel yang diamati dalam penelitian ini, dan faktor lainnya; (4) peneliti tidak mencatumkan pertanyaan terkait domisili atau tempat tinggal responden apakah benar di Surabaya atau kota lainnya, yakni peneliti hanya melakukan pemberitahuan secara lisan saat proses pencarian responden kepada subyek penelitian serta kepada rekan peneliti yang turut membantu untuk mencari responden yang memenuhi kriteria; (5) adanya ketidaksesuaian antara kriteria pemilihan responden penelitian dengan judul penelitian, yakni peneliti membatasi responden dengan kriteria hanya memiliki 1 kali pemikiran untuk melakukan tindakan bunuh diri.

Peneliti juga ingin menyampaikan saran berdasarkan hasil penelitian yang ada yakni : (1) bagi remaja, peneliti berharap mereka dapat mulai melatih diri untuk mengatur emosi lebih lagi dan mulai melatih diri untuk dapat menyampaikan emosinya kepada orang lain di sekitarnya, mungkin dapat menyampaikan pada orang-orang terdekat. Dengan berlatih menyampaikan emosi tersebut, remaja diharapkan dapat terbiasa dan dapat lebih mengenali emosi-emosi yang ada dalam dirinya atau hal apa saja yang terjadi seperti gejala fisik dan sebagainya yang berkaitan dengan emosi. Melalui hal ini diharapkan kecenderungan bunuh diri pada remaja, terkhusus remaja laki-laki di Surabaya dapat menurun; (2) bagi orang tua yang memiliki anak-anak di usia remaja, peneliti berharap mereka dapat lebih memperhatikan anak-anak remaja mereka yang mungkin mengalami kesulitan dalam menyampaikan emosi yang dirasakannya. Orang tua dapat mulai melakukan pendampingan mungkin dapat menjadi teman bercerita bagi anak remaja nya agar

emosi-emosi yang mungkin tidak dapat diungkapkan atau tidak disadari anak remaja nya dapat terungkap dan orang tua dapat membantu anak remaja nya agar dapat lebih mengenali hal-hal yang terjadi dalam dirinya, mengenal apa yang dirasakannya berdasarkan suatu kejadian tertentu. Melalui pendampingan ini diharapkan kecenderungan bunuh diri pada remaja juga menurun; (3) bagi organisasi atau komunitas kesehatan mental, peneliti berharap organisasi atau komunitas kesehatan mental dapat lebih mendalami terkait *alexithymia* dan melakukan pembahasan lebih lagi terkait hal tersebut karena pembahasan terkait *alexithymia* masih cukup jarang dibahas di Indonesia terlebih lagi berdasarkan hasil penelitian *alexithymia* sendiri memiliki keterkaitan dengan kecenderungan bunuh diri. Selain itu, organisasi atau komunitas kesehatan mental di Indonesia mungkin dapat membagikan informasi-informasi lebih lagi terkait regulasi emosi, pengenalan emosi, dan sebagainya agar individu yang mungkin sedang mengalami kendala atau permasalahan dalam ranah emosi dapat menemukan cara dan melatih diri melalui informasi-informasi yang dibagikan; (4) bagi peneliti selanjutnya, peneliti berharap mereka dapat memperluas populasi penelitian yaitu tidak hanya di Surabaya mungkin dapat diperluas ke kota-kota lain juga yang mungkin memiliki tingkat bunuh diri yang tergolong tinggi agar hasil yang diperoleh lebih menggambarkan variabel yang diteliti secara lebih mendalam lagi dan dengan memperluas populasi diharapkan peneliti akan lebih banyak responden yang sesuai dengan penelitian, kemudian peneliti selanjutnya juga dapat memperhatikan pemilihan kata atau bahasa yang digunakan untuk aitem dalam alat ukur dapat dibuat lebih sederhana dan lebih mudah dipahami agar peneliti lebih banyak memiliki jumlah aitem yang valid sehingga dapat menggambarkan lebih dalam terkait variabel yang diteliti. Peneliti juga berharap penelitian ini diharapkan dapat memberikan kajian literatur tambahan untuk para

peneliti selanjutnya yang ingin meneliti dengan tema yang sama.

Daftar Pustaka

- Berardis, D.D., Fornaro, M., Orsolini, L., Valchera, A., Carano, A., Vellante, F., Perna, G., Serafini, G., Gonda, X., Pompili, M., Martinotti, G., Giannantonio, M.D. (2017). Alexithymia and Suicide Risk in Psychiatric Disorder: A Mini-Review. *Front Psychiatry*, Vol.8. doi:10.3389/fpsyt.2017.00148
- De Leo, D., Burgis, S., Bertolote, J.M., Kerkhof, A.J.F.M., & Bille-Brahe, U. (2006). Definition of Suicidal Behavior. *Crisis: The Journal of Crisis Intervention and Suicide*, Vol. 27(1), 4-15. doi:10.1027/0227-5910.27.1.4
- Harususilo, Y.E. (22 September 2019). Kesehatan Jiwa, Remaja “Galau” Perlu Mendapat Pendampingan. Retrieved from <https://edukasi.kompas.com/read/2019/09/22/18023401/kesehatan-jiwa-remaja-galau-perlu-mendapat-pendampingan?page=1>
- Hemming, L., Haddock, G., Shaw, J., & Pratt, D. (2019). Alexithymia and Its Associations With Depression, Suicidality, and Aggression: An Overview of the Literature. *Front Psychiatry*, 10, 203. Advance online publication. doi:10.3389/fpsyt.2019.00203
- Hurlock, E. (1991). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Joybari, M.T. (2014). Depression and interpersonal problems in adolescents: their relationship with alexithymia and coping styles. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 8(4), 38-45. Advance online publication.
- Nevid, J.S., Rathus, S.A., & Greene, B. (2014). *Psikologi Abnormal: Di Dunia yang Terus Berubah (Edisi Ke-9, Jilid 1)*. Penerjemah: Kartika Yuniarti, S.Psi. Jakarta: Erlangga.
- Pallant, J. (2007). *SPSS Survival Manual: A Step by Step Guide to Data Analysis using SPSS for Windows (3th edition)*. England: Open University Press.
- Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI. (n.d.). Situasi dan Pencegahan Bunuh Diri. Diunduh pada tanggal 20 Mei 2020 dari <https://pusdatin.kemkes.go.id/download/ad.php?file=download/pusdatin/infodatin/infodatin-Situasi-dan-Pencegahan-Bunuh-Diri.pdf>
- Santrock, J.W. (2012). *Life-Span Development: Perkembangan Masa-Hidup (Edisi Ke-13, Jilid 1)*. Penerjemah: Benedictine Wisdyasinta. Jakarta: Erlangga.
- Susanti, R. (14 Oktober 2019). Angka Bunuh Diri Tinggi, Baru 9 Persen Penderita Depresi Dapat Pengobatan Medis. Retrieved from <https://bandung.kompas.com/read/2019/10/14/12421151/angka-bunuh-diri-tinggi-baru-9-persen-penderita-depresi-dapat-pengobatan?page=all>
- Taylor, G.J., Bagby, R.M., Parker, J.D.A. (1997). *Disorders of Affect Regulation: Alexithymia in Medical and Psychiatric Illness*. United Kingdom: Cambridge University Press.
- Taylor, G.J. (2000). Recent Development in Alexithymia Theory and Research. *The Canadian Journal of Psychiatry*, Vol 45, No.2, 134-142. Diunduh dari <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/070674370004500203>
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 18 Tahun 2014 tentang Kesehatan Jiwa (2014). [Versi elektronik] Diambil pada tanggal 22 Mei 2020 dari <http://ditjenpp.kemenkumham.go.id/arsip/ln/2014/uu18-2014bt.pdf>
- Wisnubrata (ed.). (22 Oktober 2019). Depresi dan Bunuh Diri di Indonesia Diprediksi Meningkat, Mengapa?. Retrieved from

<https://lifestyle.kompas.com/read/2019/10/22/194548020/depresi-dan-bunuh-diri-di-indonesia-diprediksi-meningkat-mengapa>

World Health Organization. (2019). World Health Statistics 2019: Monitoring Health for the SGDs (Sustainable Development Goals). Diunduh pada tanggal 20 Februari 2020 dari

<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/311696/WHO-DAD-2019.1-eng.pdf>

World Health Organization. (n.d.) Mental Health. Retrieved from https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_1