

HUBUNGAN ANTARA *ALEXITHYMIA* DENGAN KECENDERUNGAN DEPRESI PADA MAHASISWA YANG BERKULIAH DI JAKARTA BARAT

ABSTRAK

Abdullah Azmi
46119010165

Nurul Adiningtyas, S.Psi., M.Psi., Psikolog.
Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta

Pada saat ini mahasiswa kerap mengabaikan gejala dari depresi, karena gangguan ini dianggap dapat sembuh dengan sendirinya tanpa penanganan ahli atau pengobatan, banyak dilaporkan kecenderungan depresi pada mahasiswa terjadi karena berbagai macam faktor salah satunya yaitu tuntutan dan beban perkuliahan, hal tersebut dapat muncul karena ketidakmampuan mahasiswa dalam mengendalikan dan mengenali emosi atau perasaan yang dalam istilah klinis biasa disebut dengan *alexithymia*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *alexithymia* dengan kecenderungan depresi pada mahasiswa yang berkuliah di Jakarta Barat. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Responden penelitian ini sebanyak 243 mahasiswa yang berkuliah di Jakarta Barat yang didapat dengan teknik pengambilan data yaitu *Accidental Sampling*. Hasil analisis dengan metode analisis *Pearson's correlation coefficient* menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara *alexithymia* dengan kecenderungan depresi pada mahasiswa yang berkuliah di Jakarta Barat yang dibuktikan pada hasil nilai koefisien korelasi sebesar 0,668 dengan alat bantu program SPSS 22.0 *for windows* yang artinya semakin tinggi *alexithymia* yang dimiliki Mahasiswa maka akan semakin tinggi kecenderungan mahasiswa untuk mengalami depresi. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi mahasiswa mengenai pentingnya mengenali emosi atau perasaan yang dialaminya dengan baik dan memahami *alexithymia* itu sendiri sehingga mahasiswa dapat terhindar dari kecenderungan depresi dan dalam proses menjalani masa perkuliahannya dapat terselesaikan dengan baik dan sukses.

Kata Kunci : *Alexithymia*, Kecenderungan Depresi, Mahasiswa

RELATIONSHIP BETWEEN ALEXITHYMIA AND DEPRESSIVE TENDENCIES AMONG STUDENTS IN WEST JAKARTA

ABSTRACT

Abdullah Azmi

46119010165

Nurul Adiningtyas, S.Psi., M.Psi., Psikolog.

Faculty of Psychology, Mercu Buana University of Jakarta

Nowadays, students frequently ignore the symptoms of depression as it is considered to recuperate on its own without expert treatment or medication. Numerous reports reveal that depressive tendencies among students occur due to various factors, one of which is the demands and burden of lectures. It appears due to the inability of students in controlling and recognizing emotions or feelings. They are among the symptoms called alexithymia.

This study aims to find out the relationship between alexithymia and a tendency to depression among students who study in West Jakarta. While this study uses quantitative methods, the respondents were 243 students studying in West Jakarta whose data were obtained through a so-called Accidental Sampling, a data collection technique.

The research findings of the analysis using Pearson's correlation coefficient analysis method reveal that there is a positive relationship between alexithymia and the tendency to depression among students who study in West Jakarta as evidenced by the results of the correlation coefficient value of 0.668 with the SPSS 22.0 for windows program tool, which means the higher the alexithymia Students have, the higher the tendency of students to undergo depression.

This study is expected to be a reference for students regarding the pivot of recognizing emotions or feelings and understanding alexithymia well thus students can avoid depressive tendencies while completing their studies satisfactorily.

Keywords: Alexithymia, Depressive Tendency, Students.