

PSIKOEDUKASI *ALEXITHYMIA* TERHADAP FORUM ANAK PROVINSI KALIMANTAN TIMUR

Muhammad Fahmi Reza^{1*}, Aniq Hadiyah Bil Haq²

¹Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Jl. Ir. H. Juanda No.15, Kota Samarinda, Indonesia, 75124

*Email : 2011102433149@umkt.ac.id

Abstrak

Alexithymia merupakan fenomena subklinis dimana seseorang kesulitan dalam menggambarkan atau memahami perasaan yang tengah dirasakan , Metode pelaksanaan kegiatan ini adalah Pendidikan Masyarakat yang dimana saya memberikan Psikoedukasi *Alexithymia* pada Forum Anak Kalimantan Timur yang dimana partisipan adalah remaja yang berusia 13-18 Tahun, Dari kegiatan yang telah dilakukan yaitu membagikan Psikoedukasi berupa *leaflet* bahwa banyaknya remaja usia 13-18 tahun yang masih belum mengetahui apa itu *Alexithymia*, tetapi setelah diberikan nya Psikoedukasi *Alexithymia* ini sangat membantu para remaja mengetahui apa itu *Alexithymia*

Kata Kunci: *Alexithymia*, Psikoedukasi, Forum Anak Remaja,

Abstract

Alexithymia is a subclinical phenomenon in which a person has difficulty describing or understanding the feelings that are being felt. The method of carrying out this activity is Community Education where I provide Alexithymia Psychoeducation at the East Kalimantan Children's Forum where participants are teenagers aged 13-18 years. From the activities that have been carried out, namely distributing Psychoeducation in the form of leaflets, there are many teenagers aged 13-18 years who still don't know what Alexithymia is , but after being given Alexithymia Psychoeducation this really helps teenagers know what Alexithymia is

Keywords: *Alexithymia, Psychoeducation, Youth Forums*

PENDAHULUAN

Manusia adalah makhluk yang unik, dengan memiliki kepribadian yang tidak sama satu sama lain. Satu pun manusia tidak ada yang mempunyai kepribadian sama persis dengan manusia lainnya, bahkan yang kembar identik sekalipun. Begitu juga dengan cara mendeskripsikan emosi, setiap orang memiliki caranya masing-masing. Ada seseorang yang mudah mengekspresikan apa yang mereka rasakan, ada juga seseorang yang kesusahan dalam mengekspresikan yang mereka rasakan. Seseorang yang kesulitan untuk mengekspresikan emosinya mengalami suatu fenomena psikologis yaitu *Alexithymia* (Arifuddin dkk., 2021). *Alexithymia* adalah yang dimana kondisi seseorang tidak mampu untuk mendeskripsikan emosi apa yang dirasakan serta bingung dengan apa yang dia rasakan (Sifneos, 1973). Emosi adalah yang dimana sebuah keadaan ditimbulkan di saat tertentu, dan emosi cenderung terjadi dalam kaitannya dengan perilaku yang mengarah (*approach*) atau menyingkiri (*Avoidance*) terhadap sesuatu, dan perilaku tersebut pada umumnya disertai adanya ekspresi hingga orang disekitar mengetahui kalau seseorang dapat mengalami emosi. *Alexithymia* merupakan fenomena sub klinis dimana seseorang kesulitan dalam menggambarkan atau memahami perasaan yang tengah dirasakan. *Alexithymia* bukanlah gangguan mental, tetapi suatu fenomena yang dapat menjadi salah satu gejala dari gangguan mental tertentu.

Alexithymia pada remaja umumnya sering terjadi di Indonesia, hal tersebut telah terbukti dari hasil penelitian yang dilakukan pada Kota Malang bahwa, 70 dari 150 remaja dengan rentang usia 18 – 23 tahun memiliki kecenderungan *Alexithymia* yang tinggi, dan 80 remaja lainnya memiliki kecenderungan *Alexithymia* yang rendah (Lestari dkk., 2020). Lalu pada tahun 2020 sebanyak 207 remaja berusia 13 hingga 19 tahun di Jakarta Selatan, mengalami *Alexithymia* sebesar 85 responden (Lestari, dkk., 2020). *Alexithymia* sering dialami oleh para remaja. Sebab pada masa remaja seseorang sedang mengalami masa panca roba dari masa anak-anak ke masa remaja dan rendahnya kemampuan regulasi emosi, kemampuan tersebut terdiri dari mengenal, memahami serta merasakan emosi (Merdekasari & Chaer, 2017).

Remaja saat berada pada masa peralihan antara masa anak-anak dan masa dewasa, memiliki status remaja remaja agak kabur, baik bagi dirinya maupun bagi lingkungannya (Ali & Asrori, 2006). Remaja yang berada pada kisaran usia 12 – 23 tahun, biasanya mengalami defisit kognitif dalam upaya untuk mengidentifikasi, memahami dan mengungkapkan emosi (Ng & Chan, 2020). Selain itu, berdasarkan tahap perkembangan kognitifnya, remaja juga memiliki gaya berpikir yang berorientasi eksternal, dimana remaja biasanya berpikir logis, abstrak, dan idealis (Santrock, 2007). Berdasarkan karakteristik tersebut yang umumnya terjadi pada fase remaja, memungkinkan bagi mereka untuk mengalami kecenderungan *Alexithymia*. Saat remaja mengalami *Alexithymia* biasanya menampilkan perilaku atau sikap tak peduli, sehingga adanya keterbatasan dalam berempati dengan orang lain sebagai bentuk perilaku pro sosial (Novita dkk., 2021). Tetapi pada masa remaja kita harus menguasai suatu pencapaian kemampuan sosial guna penyesuaian dengan kehidupan sehari-hari. Remaja yang mengalami *Alexithymia* rentan mempunyai ide atau mencoba untuk bunuh diri. Hal ini terdapat pada hasil penelitian terhadap remaja laki-laki di Surabaya, yang menemukan adanya hubungan positif antara *Alexithymia* dengan kecenderungan bunuh diri (Kurniawan & Sudagijono, 2021). Adapun faktor-faktor yang menyebabkan *Alexithymia* menurut Thompson (2009), yaitu faktor biologik, psikogenik, *Alexithymia* primer dan sekunder, serta struktur neurologi.

Asesmen awal yang dilakukan yaitu Wawancara tidak terstruktur kepada ketua Forum Anak Kalimantan Timur. Oleh karena itu dilakukanlah Psikoedukasi pada Forum Anak Kalimantan Timur. Pada penelitian ini penulis bertujuan memberikan psikoedukasi *Alexithymia* pada Forum Anak Provinsi Kalimantan Timur guna mengenalkan pada mereka suatu fenomena psikologi dikarenakan rata-rata usia Anggota Forum Anak Provinsi Kalimantan Timur yaitu 13 – 18 Tahun yang masih termasuk usia remaja, Forum Anak Provinsi Kalimantan Timur sendiri merupakan sebuah forum yang bergerak dan bertujuan membantu menurunkan angka tindak kejahatan terhadap anak atau yang lebih dikenal dengan UU perlindungan anak, Forum Anak Provinsi Kalimantan Timur juga membantu agar anak-anak lainnya mendapatkan hak yang setara dalam hidup mereka. Forum Anak Kalimantan Timur sendiri ada dibawah naungan Dinas Pemberdayaan Perempuan Dan Perlindungan Anak (DKP3A) tujuan dibentuknya Forum Anak oleh DKP3A sendiri agar mendorong anak aktif mengembangkan diri sesuai potensi, minat, bakat, serta kemampuan, seperti mengembangkan ruang partisipasi anak, wadah penyaluran aspirasi anak, mempercepat proses pemenuhan hak anak dan membangun pranata pengembangan potensi anak. Berdasarkan seperti yang sudah di sebutkan di atas ada beberapa penelitian yang menguatkan dan mengungkapkan rentannya anak remaja mengalami *Alexithymia*. Jadi perlunya psikoedukasi *Alexithymia* pada remaja agar memiliki bekal dan pengetahuan tentang *Alexithymia*.

METODE

Metode pelaksanaan kegiatan ini adalah Pendidikan Masyarakat yang dimana saya memberikan psikoedukasi *Alexithymia* pada Forum Anak Kalimantan Timur yang dimana partisipan adalah remaja yang berusia 13-18 Tahun, psikoedukasi merupakan suatu intervensi yang dapat dilakukan pada individu, keluarga, dan kelompok yang berfokus pada mendidik peserta mengenai tantangan signifikan dalam hidup, membantu peserta mengembangkan sumber-sumber dukungan dan dukungan sosial dalam menghadapi tantangan tersebut bahkan mengembangkan keterampilan *coping* untuk menghadapi tantangan tersebut. Psikoedukasi ini dapat memberikan pengetahuan baru kepada peserta, memiliki kesan yang menarik, serta bersifat lebih efektif dan menyenangkan (Setiani & Haryanto, 2019)

Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif, yang merupakan penelitian yang mengutamakan penekanan pada proses serta arti yang tidak diuji, atau diukur dengan tepat dan data yang berupa data deskriptif. Teknik pengumpulan data yang digunakan ialah wawancara tidak terstruktur, post test dan pre test. Pre test merupakan Tes yang digunakan saat akan berlangsungnya penyampaian materi dengan tujuan untuk mengetahui sejauh manakah materi atau bahan yang akan diajarkan sudah dapat di kuasai. Materi tes yang di berikan harus bersangkutan dengan materi yang ingin diajarkan. Post test merupakan tes yang dilaksanakan diakhir proses pembelajaran suatu materi dengan tujuan untuk mengetahui sejauh mana pemahaman siswa tentang materi dari materi yang dipelajari. Materi tes ini berkaitan dengan materi yang telah diajarkan kepada siswa sebelumnya. Tujuan tersebut agar guru dapat mengetahui mana lebih baik dari hasil kedua tes tentang pemahaman siswa (Matondang, 2009: 11). Adapun tahapan-tahapan yang saya lakukan adalah diawali dengan wawancara tidak terstruktur kepada ketua forum anak yang bertujuan menanyakan apakah Forum Anak provinsi Kalimantan Timur membutuhkan psikoedukasi, pemilihan tempat diadakan psikoedukasi, memberikan undangan, dan perizinan. Setelah itu psikoedukasi dilaksanakan pada hari Sabtu,

12 Agustus 2023 di Ruang Kartini Dinas Kependudukan Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak adapun susunan acara pada hari dilaksanakannya psikoedukasi yaitu :

Tabel 1. RUNDOWN ACARA

WAKTU	JADWAL
Absensi dan Pengumpulan Peserta	08.00 – 09.00
Pembukaan	09.10 – 09.20
Pemberian Psikoedukasi dan Pre Test Dan Post Test	09.20 – 10.00
Foto Bersama	10.05 – Selesai

Psikoedukasi yang diberikan berupa *Leaflet* tetapi sebelum *Leaflet* diberikan saya memberikan Pre test terlebih dahulu seputar *Alexithymia* lalu setelah itu saya memberi penghantar dengan cara memberikan penjelasan *Alexithymia* secara langsung pada peserta setelah itu saya membagikan *leaflet* dan memberikan post test kepada peserta. Dalam lembar post test juga telah terdapat evaluasi produk magang, setelah itu lembar post test di kumpulkan dan pengumpulan lembar post test sekaligus tahapan penutup dalam psikoedukasi *Alexithymia*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Produk magang yang di lakukan adalah psikoedukasi, yang dimana psikoedukasi adalah pengembangan serta memberikan informasi dalam bentuk pendidikan masyarakat tentang informasi yang berkaitan dengan psikologi populer/ sederhana atau informasi lain yang mempengaruhi kesejahteraan psikososial masyarakat (Stuart, 2013). Oleh karena itu diharapkan pemberian psikoedukasi ini dapat meningkatkan pengetahuan anggota Forum Anak Provinsi Kalimantan Timur, Forum Anak Provinsi Kalimantan Timur adalah Kumpulan anak-anak yang berusia 13- 18 Tahun yang bertujuan untuk memperjuangkan hak anak- anak di seluruh Indonesia, Forum Anak Kalimantan Timur sendiri dibawah naungan Dinas Kependudukan Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak. Peserta yang menjadi sasaran dalam psikoedukasi *Alexithymia* ini adalah Forum Anak Provinsi Kalimantan Timur, yang dimana berisikan remaja dengan usia 13-18 Tahun. Peserta yang hadir berjumlah 15 orang, dengan jumlah laki-laki 4 orang dan Perempuan 11 Orang,

Tabel 2. Data Usia

Usia	Jumlah
13 Tahun	1
14 Tahun	2
15 Tahun	5
16 Tahun	6
17 Tahun	
18 Tahun	1
Total	15

Psikoedukasi yang dilakukan disini berupa *Leaflet* edukasi tentang *Alexithymia*, yang berisi Pengertian, ciri- ciri, dampak, penyebab, dan cara mengatasi *Alexithymia*. Tetapi sebelum *leaflet* dibagikan saya memberi penghantar terlebih dahulu dengan cara menjelaskan secara langsung kepada peserta. *Leaflet* merupakan selembarnya kertas yang berisikan media informasi berupa gambar dan tulisan guna menyampaikan sebuah pesan dengan tujuan tertentu (Putu & Dewa, 2012).

Tabel 3. Indikator Keberhasilan

Target	Sebelum	Sesudah
Meningkatkan pengetahuan apa pengertian <i>alexithymia</i>	Tidak mengetahui apa itu <i>alexithymia</i>	Mengetahui apa itu pengertian <i>alexithymia</i>
Meningkatkan pengetahuan apa ciri- ciri <i>alexithymia</i>	Tidak mengetahui apa saja ciri- ciri <i>alexithymia</i>	Mengetahui ciri- ciri dari <i>alexithymia</i>
Meningkatkan pengetahuan apa dampak dari <i>alexithymia</i>	Tidak mengetahui apa saja dampak dari <i>alexithymia</i>	Mengetahui apa saja dampak <i>alexithymia</i>
Meningkatkan pengetahuan apa faktor – faktor dari <i>alexithymia</i>	Tidak mengetahui apa saja faktor- faktor <i>alexithymia</i>	Mengetahui ciri- ciri dari <i>alexithymia</i>
Meningkatkan pengetahuan cara mengatasi <i>alexithymia</i>	Tidak mengetahui bagaimana cara mengatasi <i>alexithymia</i>	Memiliki pengetahuan cara mengatasi <i>alexithymia</i>

Sebelum dilakukan penghantar dan pembagian *leaflet* psikoedukasi *Alexithymia* kepada anggota Forum Anak Provinsi Kalimantan Timur, mereka diberikan sebuah pre test yang berisikan pertanyaan seputar *Alexithymia* dan sesudah diberikan penghantar dan pembagian *leaflet* psikoedukasi *Alexithymia* diberikan lah post test, hasilnya terjadi perubahan jawaban 15 peserta dari 15 peserta, yang awalnya/a mereka menjawab tidak tahu sama sekali tentang *Alexithymia* tetapi setelah diberikannya psikoedukasi mereka menjadi tahu tentang *Alexithymia*

KESIMPULAN

Berdasarkan kegiatan yang telah dilakukan yaitu membagikan Psikoedukasi berupa *leaflet* bahwa banyaknya remaja usia 13-18 tahun yang masih belum mengetahui apa itu *Alexithymia*, tetapi setelah diberikan nya Psikoedukasi *Alexithymia* ini sangat membantu para remaja mengetahui apa itu *Alexithymia*, hasil dari Psikoedukasi yang telah dilakukan terjadi perubahan jawaban 15 peserta dari 15 peserta, yang awalnya mereka menjawab tidak tahu sama sekali tentang *Alexithymia* tetapi setelah diberikannya Psikoedukasi mereka menjadi tahu tentang *Alexithymia*. dan kedepannya Forum Anak Provinsi Kalimantan Timur yang sebagai wadah aspirasi anak dapat menyebar luaskan Psikoedukasi yang telah diberikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Moshinsky, M. (1959). Buku Pengantar Psikologi. In Nucl. Phys. 13(1).
- Strauss, A., & Corbin, J. (2007). Teknologi, badan pengkajian dan penerapan. *Pengolahan Air Limbah Domestik Individual Atau Semi Komunal*, 189–232.
- Artini, F. R., Maliya, A., & Sudaryanto, A. (2014). Perbedaan Pengaruh Pendidikan Kesehatan Menggunakan Media *Leaflet* Dengan Booklet Terhadap Tingkat Pengetahuan

Masyarakat Tentang Chikungunya Di Desa Trangsan Gatak Sukoharjo (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).

- Ekowarni, E. (2016). Kenakalan Remaja: suatu tinjauan psikologi perkembangan. *Buletin Psikologi*, 1(2), 24–27.
- Sary, Y. N. E. (2017). Perkembangan Kognitif Dan Emosi Psikologi Masa Remaja Awal. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 6–12.
- Alfianto, A. G., Apriyanto, F., & Diana, M. (2019). Pengaruh Psikoedukasi Terhadap Tingkat Pengetahuan Tentang Stigma Gangguan Jiwa. *Jl-KES (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 2(2), 37–41. <https://doi.org/10.33006/ji-kes.v2i2.117>
- Setiani, T. P., & Haryanto, H. C. (2019). Efektivitas Psikoedukasi Terhadap Kemampuan Adaptasi Sosial Pada Mahasiswa Baru. *Psikoislamika : Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, 16(1), 1. <https://doi.org/10.18860/psi.v16i1.7531>
- 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>
- Umami, I. (2019). Psikologi Remaja. IDEA Press Yogyakarta, 82– 143.
- Rizki, E. A., Warsah, I., & Jaya, G. P. (2020). Kontribusi Forum Anak Daerah Kepahiang Provinsi Bengkulu (FADEK) Dalam Perlindungan Hak Anak. *Yinyang: Jurnal Studi Islam Gender dan Anak*, 207-224.
- Magdalena, I., Annisa, N., M., Ragin, G., & Ishaq, A. R. (2021). Analisis Penggunaan Teknik *Pre-test* Dan *Post-test* Pada Mata Pelajaran Matematika Dalam Keberhasilan Evaluasi Pembelajaran Di SDN Bojong 04. *Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Sosial*, 3(2), 150–165. Retrieved from <https://ejournal.stitpn.ac.id/index.php/nusantara>
- Irwanti, R. U., & Haq, A. H. B. (2021). Alexithymia pada Generasi Milenials. *Jurnal Ilmu Sosial Humaniora Indonesia*, 1(1), 61-66.
- 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.vol13.iss2.art4>
- Uljanah, N. (2023). Hubungan antara Alexithymia dengan Kecanduan Game Online Di Kota Semarang (Doctoral dissertation, Universitas Diponegoro).
- Widiasavitri, P. N. (2023). *Jurnal Ilmiah Psikologi Insani*. 8(1), 60–79.