

PENGARUH KECENDERUNGAN *ALEXITHYMIA* TERHADAP *LONELINESS* PADA *EMERGING ADULthood*

Inas Faidah Nabilah¹, Nanda Audia Vrisaba²

Universitas Negeri Surabaya^{1,2}

e-mail: inasfaidah01@gmail.com

Diterima: 2/10/2026; Direvisi: 8/10/2026; Diterbitkan: 12/10/2026

ABSTRAK

Loneliness merupakan pengalaman psikologis yang dapat muncul ketika individu memandang hubungan sosial yang dimilikinya belum memenuhi kebutuhan akan keterhubungan pada fase *emerging adulthood*. Salah satu karakteristik psikologis yang relevan dalam konteks tersebut adalah *alexithymia*, yaitu kesulitan mengenali dan mengungkapkan pengalaman emosional secara tepat. Penelitian ini bertujuan menguji hubungan prediktif antara *alexithymia* dan *loneliness* pada individu dalam fase *emerging adulthood* di Indonesia. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional dan melibatkan 325 partisipan berusia 18–29 tahun yang dipilih melalui *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan *Toronto Alexithymia Scale-20* (TAS-20) dan *UCLA Loneliness Scale*. Data dianalisis menggunakan regresi linear sederhana untuk mengidentifikasi hubungan prediktif antara kedua variabel. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan prediktif positif dan signifikan antara *alexithymia* dan *loneliness* ($\beta = 0,550$; $p < 0,001$), dengan nilai R^2 sebesar 0,302. Temuan tersebut menunjukkan bahwa *alexithymia* menjelaskan 30,2% variasi skor *loneliness* dalam model penelitian. Dengan demikian, karakteristik kesulitan dalam memproses dan mengomunikasikan pengalaman emosional berkaitan dengan variasi pengalaman *loneliness* pada individu *emerging adulthood*. Temuan ini memberikan bukti empiris mengenai keterkaitan kedua konstruk dalam konteks Indonesia dan dapat menjadi pertimbangan dalam pengembangan kajian maupun layanan psikologis yang memperhatikan aspek pemrosesan emosi dan keterhubungan interpersonal.

Kata Kunci: *Alexithymia, Loneliness, Emerging Adulthood*

ABSTRACT

Loneliness is a psychological experience that may arise when individuals perceive that their social relationships do not adequately fulfill their need for connectedness during *emerging adulthood*. One psychological characteristic relevant to this context is *alexithymia*, which refers to difficulties in identifying and expressing emotional experiences accurately. This study aimed to examine the predictive relationship between *alexithymia* and *loneliness* among individuals in *emerging adulthood* in Indonesia. A quantitative approach with a correlational design was employed, involving 325 participants aged 18–29 years who were selected through *purposive sampling*. Data were collected using the *Toronto Alexithymia Scale-20* (TAS-20) and the *UCLA Loneliness Scale*. The data were analyzed using simple linear regression to examine the predictive relationship between the two variables. The results indicated a positive and significant predictive relationship between *alexithymia* and *loneliness* ($\beta = 0.550$; $p < 0.001$), with an R^2 value of 0.302. This finding indicates that *alexithymia* accounted for 30.2% of the variance in *loneliness* scores within the research model. Thus, difficulties in processing and communicating emotional experiences were associated with variations in *loneliness* among



individuals in *emerging adulthood*. These findings provide empirical evidence regarding the relationship between the two constructs in the Indonesian context and may serve as a consideration for psychological research and services addressing emotional processing and interpersonal connectedness.

Keywords: *Alexithymia, Loneliness, Emerging Adulthood*

PENDAHULUAN

Fase *emerging adulthood* merupakan periode perkembangan yang ditandai oleh perubahan peran, perluasan relasi sosial, serta tuntutan untuk membangun arah kehidupan yang semakin mandiri. Pada fase ini, individu berhadapan dengan kebutuhan untuk membentuk hubungan yang bermakna sekaligus menyesuaikan diri dengan perubahan lingkungan sosial dan personal. Kirwan et al. (2023) menunjukkan bahwa pengalaman *loneliness* pada *emerging adulthood* dapat muncul dalam konteks perubahan relasi dan proses penyesuaian kehidupan, sedangkan Buecker et al. (2021) melalui *cross-temporal meta-analysis* menunjukkan bahwa *loneliness* pada individu dewasa muda merupakan fenomena yang relevan untuk dikaji secara berkelanjutan. Temuan Barreto et al. (2021) juga memperlihatkan bahwa *loneliness* merupakan pengalaman yang memiliki variasi berdasarkan karakteristik usia, gender, dan konteks budaya. Dalam konteks Indonesia, Rinaldi (2021) menemukan bahwa kesepian pada mahasiswa menjadi persoalan yang dapat muncul dalam pengalaman kehidupan akademik dan sosial, sementara Aviva dan Jannah (2023) menunjukkan bahwa pengalaman *loneliness* juga menjadi bagian dari dinamika psikologis dewasa awal.

Pengalaman *loneliness* tidak semata-mata dapat dipahami berdasarkan keberadaan atau jumlah hubungan sosial yang dimiliki seseorang, tetapi juga berkaitan dengan bagaimana individu mengalami dan memaknai hubungan tersebut. Conti et al. (2023) menunjukkan bahwa *loneliness* pada mahasiswa berhubungan dengan sejumlah karakteristik psikologis dan kondisi kehidupan yang menyertai pengalaman mereka. Schermer et al. (2023) juga menunjukkan bahwa pengalaman *loneliness* memiliki keterkaitan dengan orientasi *collectivism* dan *individualism* dalam berbagai konteks budaya. Perspektif tersebut menjadi relevan ketika *loneliness* dikaji pada individu dewasa awal di Indonesia yang hidup dalam lingkungan sosial dengan relasi interpersonal yang memiliki arti penting dalam kehidupan sehari-hari. Gimnastiar dan Harlianty (2026), misalnya, membahas hubungan dukungan sosial dengan kesepian pada mahasiswa yang merantau di Tangerang Raya, sehingga memberikan gambaran bahwa kualitas dan ketersediaan dukungan sosial merupakan salah satu konteks yang perlu diperhatikan ketika memahami pengalaman kesepian pada kelompok dewasa muda.

Selain faktor relasional, karakteristik psikologis yang berkaitan dengan pemrosesan emosi juga perlu diperhatikan dalam memahami *loneliness*. Salah satu karakteristik yang relevan adalah *alexithymia*, yaitu kondisi yang berkaitan dengan kesulitan mengenali dan mengartikulasikan pengalaman emosional serta kecenderungan tertentu dalam pemrosesan informasi emosional. Luminet dan Nielson (2025) menempatkan *alexithymia* sebagai konstruksi yang berkaitan dengan proses afektif dan kemampuan individu dalam memahami pengalaman emosional. Kesulitan tersebut berpotensi berkaitan dengan proses komunikasi interpersonal karena individu perlu mengenali keadaan emosinya sebelum dapat menyampaikan pengalaman tersebut secara jelas kepada orang lain. Ludwig et al. (2022) menunjukkan bahwa pengungkapan emosi dapat berkaitan dengan penilaian terhadap kedekatan interpersonal, sehingga kemampuan untuk mengomunikasikan pengalaman emosional menjadi salah satu aspek yang relevan ketika membahas keterhubungan sosial.





Sejumlah penelitian mulai memperlihatkan adanya keterkaitan antara *alexithymia* dan pengalaman sosial yang kurang adaptif, tetapi hubungan tersebut masih ditampilkan melalui konteks dan mekanisme yang beragam. Zhang et al. (2023) menemukan bahwa *alexithymia* berkaitan dengan *loneliness* dalam kajian yang melibatkan remaja dengan depresi, sedangkan Wu dan Guo (2025) mengkaji hubungan *loneliness* dan *alexithymia* pada remaja Tiongkok dengan melibatkan *problematic smartphone use* dan *fear of negative evaluation* sebagai variabel terkait. Ohadi Haeri et al. (2025) juga menempatkan *attachment style*, *alexithymia*, dan *self-compassion* dalam model prediksi *loneliness*. Sementara itu, Yao dan Shi (2026) mengkaji *alexithymia* dan *loneliness* bersama kecemasan interaksi sosial dalam kaitannya dengan *parental psychological control* pada mahasiswa. Rangkaian penelitian tersebut menunjukkan bahwa kedua konstruk memiliki keterkaitan dalam berbagai kelompok dan model psikologis, tetapi sekaligus memperlihatkan bahwa hubungan *alexithymia* dan *loneliness* dapat dipengaruhi oleh konteks perkembangan serta faktor interpersonal yang berbeda.

Dalam konteks dewasa muda, keterbatasan pemrosesan dan pengungkapan emosi juga dapat berhubungan dengan kualitas keterlibatan interpersonal. Annisa dan Murniasih (2026) menunjukkan bahwa *alexithymia* dikaji bersama pengalaman *childhood trauma* dan *fear of intimacy* pada individu dalam fase *emerging adulthood* di Jabodetabek. Saparwati (2026) juga meneliti hubungan tingkat *alexithymia* dengan kecanduan media sosial pada remaja, yang memberikan konteks mengenai keterkaitan karakteristik pemrosesan emosi dengan pola keterlibatan individu dalam lingkungan sosial. Temuan-temuan tersebut memperluas pemahaman bahwa *alexithymia* tidak hanya berkaitan dengan pengalaman emosional internal, tetapi juga dapat hadir dalam persoalan yang berhubungan dengan relasi dan perilaku sosial. Namun, konteks tersebut belum secara khusus menjelaskan bagaimana *alexithymia* berkaitan dengan pengalaman *loneliness* pada individu Indonesia yang berada pada rentang perkembangan *emerging adulthood*.

Kesenjangan penelitian semakin terlihat ketika penelitian mengenai *loneliness* dan *alexithymia* dibandingkan berdasarkan populasi, konteks budaya, dan fokus hubungan yang diuji. Penelitian terdahulu telah membahas *loneliness* pada mahasiswa dan dewasa awal di Indonesia (Aviva & Jannah, 2023; Rinaldi, 2021), hubungan dukungan sosial dengan kesepian pada mahasiswa perantau (Gimnastiar & Harlianty, 2026), serta hubungan *alexithymia* dengan karakteristik interpersonal pada *emerging adulthood* (Annisa & Murniasih, 2026). Di sisi lain, penelitian internasional telah menghubungkan kedua konstruk melalui konteks depresi, penggunaan *smartphone*, *attachment*, kecemasan interaksi sosial, maupun faktor keluarga (Ohadi Haeri et al., 2025; Wu & Guo, 2025; Yao & Shi, 2026; Zhang et al., 2023). Kondisi tersebut menunjukkan adanya ruang untuk menguji hubungan kedua variabel secara lebih langsung pada individu *emerging adulthood* dalam konteks Indonesia, sehingga karakteristik pemrosesan emosi dapat ditempatkan sebagai salah satu aspek psikologis yang berkaitan dengan pengalaman kesepian.

Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini diarahkan untuk menguji hubungan prediktif antara *alexithymia* dan *loneliness* pada individu dalam fase *emerging adulthood* di Indonesia. Fokus tersebut memberikan nilai tambah dengan mempertemukan perspektif mengenai pemrosesan emosi dan pengalaman keterhubungan sosial dalam satu model penelitian, tanpa mengasumsikan bahwa *alexithymia* merupakan satu-satunya penyebab *loneliness*. Secara konseptual, penelitian ini berangkat dari temuan bahwa kesulitan mengenali dan mengomunikasikan emosi dapat berkaitan dengan proses interpersonal, sementara pengalaman *loneliness* berkaitan dengan bagaimana individu mengalami kualitas





keterhubungan sosialnya (Ludwig et al., 2022; Luminet & Nielson, 2025). Dengan demikian, penelitian ini bertujuan mengetahui apakah *alexithymia* dapat menjadi prediktor *loneliness* pada individu *emerging adulthood*, sekaligus memperluas bukti empiris mengenai keterkaitan kedua konstruk dalam konteks Indonesia. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan dasar empiris bagi pengembangan kajian psikologi perkembangan dan psikologi sosial yang mempertimbangkan aspek pemrosesan emosi ketika memahami pengalaman *loneliness* pada masa dewasa awal.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk menguji hubungan prediktif antara *alexithymia* dan *loneliness* pada individu yang berada dalam fase *emerging adulthood*. Partisipan penelitian berjumlah 325 orang dengan rentang usia 18–29 tahun yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Pemilihan partisipan didasarkan pada kriteria inklusi berupa individu berusia 18–29 tahun dan berada pada fase *emerging adulthood*, serta bersedia mengikuti seluruh rangkaian pengisian instrumen penelitian. Dari keseluruhan partisipan, 186 orang (57,2%) berada pada rentang usia 18–21 tahun, 107 orang (32,9%) berusia 22–25 tahun, dan 32 orang (9,8%) berusia 26–29 tahun, sedangkan berdasarkan status aktivitas, 278 orang (85,5%) merupakan mahasiswa, 45 orang (13,8%) bekerja, dan 2 orang (0,6%) merupakan ibu rumah tangga.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan dua instrumen psikologis yang diberikan kepada partisipan melalui Google Form setelah partisipan memperoleh informasi penelitian dan menyatakan persetujuan melalui *informed consent*. Variabel *alexithymia* diukur menggunakan *Toronto Alexithymia Scale-20* (TAS-20; Bagby et al., 1994) yang terdiri atas 20 butir dengan tiga dimensi, yaitu *difficulty identifying feelings*, *difficulty describing feelings*, dan *externally oriented thinking*. Pengukuran *loneliness* dilakukan menggunakan *UCLA Loneliness Scale* (Version 3; Russell, 1996) yang terdiri atas 20 butir. Kedua instrumen menggunakan format respons Likert lima tingkat, sedangkan kualitas pengukuran diperiksa melalui analisis reliabilitas dan diperoleh koefisien Cronbach's Alpha sebesar 0,874 untuk TAS-20 dan 0,914 untuk UCLA Loneliness Scale. Penggunaan instrumen dalam penelitian ini mengacu pada bentuk yang telah digunakan dalam konteks pengukuran berbahasa Indonesia, dengan adaptasi dan pengujian konstruk sebelumnya sebagaimana tercantum dalam sumber instrumen penelitian.

Data yang terkumpul dianalisis menggunakan perangkat lunak JASP versi 0.98.1.0. Tahap analisis diawali dengan statistik deskriptif dan kategorisasi skor berdasarkan norma hipotetik, kemudian dilanjutkan dengan pemeriksaan reliabilitas, distribusi data, dan linearitas sebagai bagian dari pemeriksaan kelayakan model. Pemeriksaan residual juga dilakukan melalui *scatter plot* residual terhadap nilai prediksi dan *Q-Q plot standardized residuals* untuk melengkapi evaluasi diagnostik model. Setelah pemeriksaan tersebut, hubungan prediktif antara *alexithymia* dan *loneliness* dianalisis menggunakan regresi linier sederhana dengan *alexithymia* sebagai variabel prediktor dan *loneliness* sebagai variabel kriterium; hasil analisis dilaporkan melalui koefisien regresi (B dan β), koefisien determinasi (R^2), nilai F , dan nilai signifikansi (p). Penggunaan istilah hubungan prediktif dalam analisis ini dimaksudkan untuk menjaga kesesuaian antara interpretasi hasil dan desain penelitian korelasional, sehingga temuan tidak ditafsirkan sebagai bukti hubungan sebab-akibat.





HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan kategorisasi norma hipotetik, mayoritas partisipan berada pada kategori *alexithymia* sedang, yaitu sebanyak 207 partisipan (63,7%). Selanjutnya, sebanyak 112 partisipan (34,5%) berada pada kategori *alexithymia* tinggi, sedangkan 6 partisipan (1,8%) berada pada kategori rendah. Pada variabel *loneliness*, sebanyak 187 partisipan (57,5%) berada pada kategori sedang, 76 partisipan (23,4%) berada pada kategori rendah, dan 62 partisipan (19,1%) berada pada kategori tinggi. Distribusi tersebut menunjukkan bahwa kategori sedang merupakan proporsi terbesar pada kedua variabel, dengan sebagian partisipan lainnya berada pada kategori tinggi.

Analisis data dilakukan secara bertahap sebelum pengujian model regresi linier sederhana. Tahapan analisis mencakup pengujian reliabilitas, normalitas, dan linearitas untuk memeriksa kesesuaian data dengan analisis yang digunakan. Pengujian tersebut dilakukan sebelum analisis hubungan antara *alexithymia* dan *loneliness* pada partisipan yang berada dalam fase *emerging adulthood*. Hasil pengujian reliabilitas instrumen disajikan pada Tabel 2.

Berdasarkan Tabel 1, instrumen TAS-20 yang digunakan untuk mengukur *alexithymia* memperoleh koefisien Cronbach's Alpha sebesar 0,874. Sementara itu, instrumen UCLA *Loneliness Scale* memperoleh koefisien Cronbach's Alpha sebesar 0,914. Kedua nilai tersebut menunjukkan tingkat konsistensi internal yang memadai pada instrumen yang digunakan dalam penelitian. Dengan demikian, hasil reliabilitas selanjutnya digunakan sebagai bagian dari pemeriksaan kualitas instrumen sebelum analisis statistik berikutnya dilakukan.

Tabel 1. Hasil Uji Reliabilitas

Instrumen	Jumlah Item	Cronbach' s Alpha	Kategori
TAS-20 (<i>Alexithymia</i>)	20	0,874	Baik
UCLA <i>Loneliness</i> Scale	20	0,914	Sangat Baik

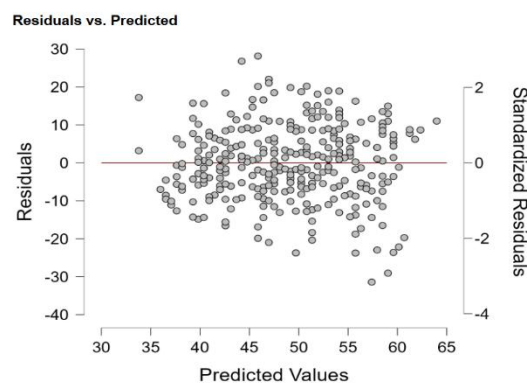
Hasil uji normalitas pada Tabel 1 menunjukkan bahwa data *alexithymia* dan *loneliness* memiliki nilai Shapiro–Wilk sebesar $p < 0,001$. Dengan demikian, berdasarkan uji Shapiro–Wilk, kedua variabel menunjukkan penyimpangan yang signifikan dari distribusi normal. Namun, pemeriksaan nilai *skewness* dan *kurtosis* menunjukkan bahwa *alexithymia* memiliki nilai *skewness* sebesar 0,022 dan *kurtosis* sebesar $-0,883$, sedangkan *loneliness* memiliki nilai *skewness* sebesar 0,146 dan *kurtosis* sebesar $-0,699$. Nilai tersebut masih berada dalam rentang -2 hingga $+2$, sehingga karakteristik distribusi data selanjutnya dipertimbangkan bersama dengan pemeriksaan asumsi regresi lainnya.

Hasil uji linearitas menunjukkan bahwa hubungan antara *alexithymia* dan *loneliness* memenuhi kriteria linearitas dengan nilai signifikansi sebesar 0,176. Nilai tersebut berada di atas batas signifikansi 0,05, sehingga tidak ditemukan penyimpangan linearitas yang signifikan dalam hubungan kedua variabel. Selain itu, pemeriksaan *scatter plot* residual dan nilai prediksi menunjukkan sebaran titik di sekitar garis nol tanpa pola tertentu yang dominan. Berdasarkan keseluruhan pemeriksaan tersebut, data selanjutnya digunakan dalam analisis regresi linier sederhana untuk menguji hubungan prediktif antara *alexithymia* dan *loneliness*.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Shapiro-Wilk (W)	p	Skewness	Kurtosis
<i>Alexithymia</i>	0,981	<0,001	0,022	-0,883
<i>Loneliness</i>	0,983	<0,001	0,146	-0,699

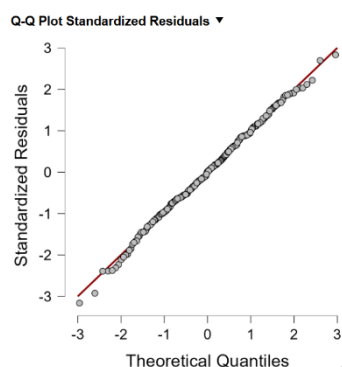
Nilai signifikansi dari hasil uji linearitas didapatkan sebesar $p = 0,176$ ($p > 0,05$), sehingga berarti bahwa tidak terdapat penyimpangan secara signifikan. Dari hasil tersebut dinyatakan bahwa keterkaitan antara *alexithymia* dan *loneliness* bersifat linear. Kedua asumsi normalitas dan linearitas terpenuhi dan data layak dianalisis menggunakan regresi linear sederhana. Hasil uji linearitas ini juga didukung secara visual melalui *scatter plot Residual vs Predicted* yang disajikan pada Gambar 1.



Gambar 1. Scatter Plot Residual vs Predicted

Berdasarkan Gambar 1, titik-titik residual terlihat tersebar pada area di atas dan di bawah garis nol pada berbagai nilai prediksi. Sebaran titik tidak memperlihatkan pola kurva atau pola tertentu yang dominan sepanjang rentang nilai prediksi. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa residual tidak membentuk kecenderungan pola sistematis yang jelas. Pemeriksaan berikutnya dilakukan melalui *Q-Q Plot Standardized Residuals* untuk melihat pola residual berdasarkan kuantil teoretis.

Selain pemeriksaan melalui *scatter plot*, karakteristik residual juga diperiksa menggunakan *Q-Q Plot Standardized Residuals*. Pemeriksaan ini dilakukan dengan membandingkan posisi residual terstandarisasi terhadap kuantil teoretis. Visualisasi tersebut digunakan sebagai bagian dari pemeriksaan diagnostik terhadap residual pada model regresi. Hasil pemeriksaan disajikan pada Gambar 2.



Gambar 2. Q-Q Plot Standardized Residuals

Berdasarkan Gambar 2, titik-titik residual terstandarisasi cenderung mengikuti arah garis diagonal pada sebagian besar rentang kuantil. Penyebaran titik masih menunjukkan variasi pada beberapa bagian, tetapi tidak terlihat pola penyimpangan yang sangat mencolok dari arah garis diagonal. Hasil visual tersebut digunakan sebagai informasi tambahan dalam pemeriksaan residual model regresi. Selanjutnya, analisis dilanjutkan pada pengujian regresi linier sederhana untuk memperoleh nilai koefisien regresi, koefisien determinasi, nilai F , dan signifikansi model. Selanjutnya, pengujian hipotesis dilakukan melalui analisis regresi linier secara sederhana. Ringkasan hasil pengujian regresi disajikan di Tabel.3

Tabel 3. Hasil Analisis Regresi Linear Sederhana

Variabel	B	β	R^2	F	Sig.	Keputusan
<i>Alexithymia</i> → <i>Loneliness</i>	0,549	0,550	0,302	140,02	<0,001	Hipotesis diterima

Berdasarkan Tabel 3, *alexithymia* ini memberikan pengaruh yang signifikan dan positif terhadap *loneliness* untuk individu yang berada pada fase *emerging adulthood*, dengan koefisien regresi $b = 0,549$ dan besaran angka dari signifikansi $p < 0,001$. Selanjutnya ditemukan bahwa nilai R^2 sebesar 0,302 yang mengartikan bahwa *alexithymia* mampu menjelaskan 30,2% dari variasi *loneliness*, sedangkan untuk 69,8% sisanya dipengaruhi oleh beberapa prediktor lainnya yang tidak teranalisis dalam penelitian ini. Nilai $F = 140,02$ mengindikasikan model regresi yang telah digunakan ini layak untuk menjelaskan keterkaitan antara kedua variabel tersebut. Oleh karena hal itu, hipotesis dalam penelitian ini dinyatakan terdapat pengaruh yang signifikan antara *alexithymia* terhadap *loneliness* pada individu dalam fase *emerging adulthood*.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *alexithymia* memiliki hubungan prediktif yang positif dan signifikan dengan *loneliness* pada individu dalam fase *emerging adulthood*. Analisis regresi linier sederhana menghasilkan koefisien B sebesar 0,549, β sebesar 0,550, nilai F sebesar 140,02, dan $p < 0,001$, dengan R^2 sebesar 0,302. Temuan tersebut menunjukkan bahwa variasi *alexithymia* dalam model penelitian berkaitan dengan 30,2% variasi skor *loneliness*, sedangkan 69,8% variasi lainnya berada di luar model yang diuji. Pola hubungan ini memberikan gambaran bahwa kesulitan dalam mengenali dan mengartikulasikan pengalaman



emosional berjalan searah dengan meningkatnya pengalaman kesepian pada partisipan penelitian. Hasil tersebut selaras dengan kajian Preece et al. (2021) yang secara khusus menempatkan regulasi emosi sebagai aspek yang berkaitan dengan pengalaman *loneliness*, sehingga pengalaman kesepian tidak hanya dapat dipahami sebagai keadaan kurangnya interaksi sosial, tetapi juga berkaitan dengan bagaimana individu mengelola pengalaman emosionalnya.

Kecenderungan tersebut dapat dipahami melalui karakteristik *alexithymia* yang berkaitan dengan keterbatasan dalam memproses dan menyampaikan informasi emosional. Ketika individu mengalami kesulitan mengidentifikasi perasaan yang muncul, pengalaman internal menjadi lebih sulit diterjemahkan ke dalam komunikasi interpersonal yang jelas. Kondisi semacam ini dapat membatasi kesempatan individu untuk menyampaikan kebutuhan emosional, memperoleh respons sosial yang sesuai, dan membangun kedekatan dengan orang lain. Iannattone et al. (2021) secara khusus membahas peran *alexithymia* dalam *social withdrawal*, sedangkan Reza dan Fitriani (2024) mengaitkan *alexithymia* dengan aspek kecerdasan emosi dan *attachment style* pada Generasi Z. Dengan demikian, temuan penelitian ini dapat ditempatkan dalam kerangka yang melihat kesulitan pemrosesan emosi sebagai salah satu karakteristik psikologis yang berkaitan dengan kualitas keterlibatan interpersonal, bukan semata-mata sebagai persoalan kemampuan bersosialisasi.

Hubungan antara *alexithymia* dan *loneliness* juga dapat dipahami melalui proses regulasi dan pengungkapan emosi. Individu yang mengalami hambatan dalam memahami kondisi emosionalnya mungkin menghadapi kesulitan ketika harus menentukan respons interpersonal yang sesuai, terutama dalam situasi yang membutuhkan keterbukaan dan dukungan emosional. Famarzi Rad dan Zare Bahramabadi (2023) menempatkan pemrosesan informasi emosional dan *emotional self-disclosure* dalam pembahasan mengenai *alexithymia*, sedangkan Faizah et al. (2025) membahas *expressive writing therapy* dalam kaitannya dengan *alexithymia*. Kedua rujukan tersebut memberikan konteks bahwa kemampuan memahami dan mengekspresikan pengalaman emosional merupakan bagian yang relevan dalam memahami karakteristik *alexithymia*. Pada konteks penelitian ini, keterbatasan tersebut dapat berkaitan dengan pengalaman hubungan sosial yang kurang memuaskan, yang kemudian tercermin dalam skor *loneliness* yang lebih tinggi.

Temuan penelitian juga memiliki keterkaitan dengan penelitian yang menempatkan *alexithymia* dan *loneliness* dalam rangkaian proses psikologis yang lebih luas. Zhao et al. (2022), misalnya, mengkaji peran serial mediasi *alexithymia* dan *loneliness* dalam hubungan antara fungsi keluarga dan *internet addiction* pada mahasiswa. Zhang et al. (2023) juga menempatkan *alexithymia*, *loneliness*, dan *resilience* dalam satu kerangka penelitian pada remaja dengan depresi. Sementara itu, Az-Zahra dan Khairi (2024) membahas keterkaitan *alexithymia* dengan kecanduan media sosial pada mahasiswa. Rangkaian penelitian tersebut menunjukkan bahwa *alexithymia* dan *loneliness* dapat muncul dalam konteks psikososial yang melibatkan hubungan interpersonal, penggunaan media digital, dan kondisi emosional lainnya. Meskipun demikian, hasil penelitian ini secara khusus memperlihatkan hubungan prediktif kedua variabel tersebut pada individu berusia 18–29 tahun, sehingga interpretasinya tetap dibatasi pada karakteristik sampel dan model yang digunakan.

Dari sisi karakteristik *emerging adulthood*, pengalaman kesepian perlu dipahami dalam konteks perubahan hubungan sosial, tuntutan kemandirian, serta proses penyesuaian terhadap peran kehidupan yang semakin kompleks. Christina dan Helsa (2022) menghubungkan *matter to peers* dengan kesepian pada dewasa awal, sedangkan Rofhi dan Putri (2025)





membahas komunikasi interpersonal dalam konteks stres yang berkaitan dengan kesepian pada mahasiswa. Satria dan Kurniawati (2024) juga menunjukkan relevansi dukungan sosial teman sebaya dalam konteks kesejahteraan psikologis mahasiswa perantau. Temuan-temuan tersebut membantu menjelaskan bahwa pengalaman *loneliness* tidak berdiri sendiri, melainkan berkaitan dengan kualitas relasi dan persepsi individu terhadap kebermaknaan hubungan sosial. Dalam penelitian ini, hubungan positif antara *alexithymia* dan *loneliness* dapat dibaca dalam konteks tersebut, karena keterbatasan pemrosesan emosi berpotensi beririsan dengan kemampuan individu untuk membangun dan mempertahankan keterhubungan interpersonal.

Konteks perkembangan dan relasi sosial tersebut juga perlu dipertimbangkan bersama dinamika emosional yang dialami dewasa awal. Sunjoto et al. (2024) membahas kecenderungan *alexithymia* pada individu dewasa dalam konteks hubungan romantis, sementara Apriliani (2024) mengkaji strategi regulasi emosi pada dewasa awal setelah pengalaman *ghosting*. Cahayani et al. (2026) juga membahas *emotional eating* sebagai respons terhadap tekanan emosional pada remaja dan dewasa awal, sedangkan Murniati dan Yusri (2026) menyoroti kelelahan emosional dalam relasi pertemanan remaja dengan latar budaya kolektivistik. Selain itu, Hammer dan Bonfils (2026) mengkaji peran regulasi emosi dan *alexithymia* dalam hubungan antara tidur dan fungsi sosial. Secara keseluruhan, rujukan tersebut memberikan konteks bahwa regulasi emosi, pemrosesan emosi, dan fungsi sosial saling beririsan dalam berbagai pengalaman psikologis, meskipun masing-masing penelitian menggunakan populasi dan variabel yang berbeda. Oleh karena itu, hasil penelitian ini memperluas pembahasan tersebut dengan menempatkan *alexithymia* sebagai prediktor dan *loneliness* sebagai variabel kriterium pada kelompok *emerging adulthood*.

Temuan penelitian perlu dibaca dengan mempertimbangkan bahwa nilai R^2 sebesar 0,302 menunjukkan bahwa model hanya menjelaskan sebagian variasi *loneliness*. Artinya, hubungan antara *alexithymia* dan *loneliness* tidak dapat digunakan untuk menjelaskan keseluruhan pengalaman kesepian pada individu dalam fase *emerging adulthood*. Faktor lain yang tidak dimasukkan dalam model dapat turut berkaitan dengan variasi *loneliness*, termasuk aspek relasional, dukungan sosial, pengalaman interpersonal, serta karakteristik psikologis lainnya. Murniati dan Yusri (2026) serta Satria dan Kurniawati (2024) memperlihatkan relevansi konteks relasi sosial dan dukungan sosial, sedangkan Hammer dan Bonfils (2026) menunjukkan bahwa regulasi emosi dan *alexithymia* juga dapat ditempatkan dalam hubungan dengan fungsi sosial dan faktor psikologis lain. Dengan demikian, kontribusi utama penelitian ini bukan untuk menyatakan bahwa *alexithymia* merupakan satu-satunya penjelas *loneliness*, melainkan menunjukkan adanya hubungan prediktif yang terukur antara kedua variabel tersebut dalam sampel *emerging adulthood* yang diteliti. Hasil ini sekaligus memberikan dasar empiris bagi penelitian selanjutnya untuk menguji model yang lebih komprehensif dengan memasukkan faktor interpersonal, regulasi emosi, dukungan sosial, dan karakteristik perkembangan secara bersamaan.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan prediktif positif dan signifikan antara *alexithymia* dan *loneliness* pada individu dalam fase *emerging adulthood*. Temuan tersebut memberikan pemaknaan bahwa pengalaman kesepian pada masa dewasa awal tidak hanya berkaitan dengan kondisi hubungan sosial yang dimiliki individu, tetapi juga berhubungan dengan kemampuan dalam mengenali, memahami, serta mengomunikasikan pengalaman emosional. Kesulitan dalam memproses dan mengungkapkan keadaan emosional dapat menjadi





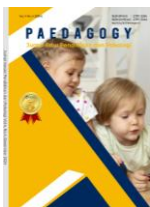
salah satu aspek yang perlu diperhatikan ketika memahami pengalaman keterhubungan sosial pada fase perkembangan ini. Dengan demikian, *alexithymia* dapat dipandang sebagai salah satu karakteristik psikologis yang relevan dalam menjelaskan variasi *loneliness*, tanpa menempatkannya sebagai satu-satunya penyebab munculnya kesepian.

Secara praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi pertimbangan bagi tenaga profesional psikologi dan institusi pendidikan untuk mengembangkan kegiatan pendampingan yang tidak hanya berorientasi pada pengurangan *loneliness*, tetapi juga pada penguatan kesadaran emosi, kemampuan mengekspresikan perasaan, dan keterampilan membangun hubungan interpersonal yang sehat. Meskipun demikian, penelitian ini hanya menempatkan *alexithymia* sebagai satu prediktor sehingga masih terdapat berbagai aspek lain yang dapat berkaitan dengan pengalaman *loneliness* pada individu dalam fase *emerging adulthood*. Penelitian selanjutnya dapat mengembangkan model yang lebih komprehensif dengan memasukkan faktor seperti regulasi emosi, dukungan sosial, kualitas hubungan interpersonal, *attachment style*, serta karakteristik perkembangan individu. Pengembangan tersebut diharapkan dapat memperluas pemahaman mengenai kompleksitas *loneliness* sekaligus memberikan landasan yang lebih kuat bagi penyusunan program psikologis dan pendidikan yang sesuai dengan kebutuhan individu pada fase *emerging adulthood*.

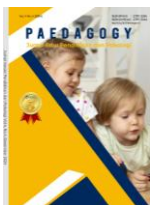
DAFTAR PUSTAKA

- Annisa, M., & Murniasih, F. (2026). The influence of *alexithymia* and childhood trauma on fear of intimacy among *emerging adulthood* in Jabodetabek. *MOTIVA: Jurnal Psikologi*, 9(1), 83–95. <https://ejurnal.untag-smd.ac.id/index.php/MV/article/view/9374>
- Apriliani, V. (2024). Strategi regulasi emosi orang dewasa awal korban *ghosting* implikasinya terhadap layanan bimbingan dan konseling. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 11(1), 1–15. <http://www.jurnal.umbarru.ac.id/index.php/bkmb/article/view/840>
- Az-Zahra, D. A. F., & Khairi, A. M. (2024). Exploring the connection: *Alexithymia* dan kecanduan media sosial pada mahasiswa. *Hudan Lin Naas: Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 5(1), 73–88. <https://www.ejournal.unia.ac.id/index.php/hudanlinnaas/article/view/1636>
- Aviva, S. P. A., & Jannah, M. (2023). Eksplorasi *loneliness* pada dewasa awal. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(2), 203–212. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/53184>
- Barreto, M., Victor, C., Hammond, C., Eccles, A., Richins, M. T., & Qualter, P. (2021). *Loneliness* around the world: Age, gender, and cultural differences in *loneliness*. *Personality and Individual Differences*, 169, 110066. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110066>
- Buecker, S., Mund, M., Chwastek, S., Sostmann, M., & Luhmann, M. (2021). Is *loneliness* in emerging adults increasing over time? A preregistered cross-temporal meta-analysis and systematic review. *Psychological Bulletin*, 147(8), 787–805. <https://doi.org/10.1037/bul0000332>
- Cahayani, G., Dewantara, P. M. A., Faiz, N. J., Yusel, M. S., & Nuryono, W. (2026). Emotional eating sebagai respons terhadap tekanan emosional pada remaja dan dewasa awal. *Didaktik: Jurnal Ilmiah PGSD STKIP Subang*, 12(2), 150–171. <http://www.jurnal.stkipsubang.ac.id/index.php/didaktik/article/view/15914>
- Christina, M., & Helsa, H. (2022). Hubungan antara *mattering to peers* dengan kesepian pada dewasa awal. *Psibernetika*, 15(1).





- <https://journal.ubm.ac.id/index.php/psibernetika/article/view/3298>
- Conti, C., Lanzara, R., Rosa, I., Müller, M. M., & Porcelli, P. (2023). Psychological correlates of perceived *loneliness* in college students before and during the COVID-19 stay-at-home period: A longitudinal study. *BMC Psychology*, 11(1), 60. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01099-1>
- Faizah, H. N., Suhartono, S., Fahedy, A. R., Saputro, A. H., & Claudiasari, R. (2025). Pengaruh *expressive writing therapy* terhadap *alexithymia* pada siswa. *Jurnal Keperawatan Profesional*, 13(1), 183–198. <https://ejournal.unuja.ac.id/index.php/jkp/article/view/11418>
- Famarazi Rad, B., & Zare Bahramabadi, M. Z. (2023). Predicting emotional *alexithymia* based on emotional information processing with the mediation of emotional self-disclosure in married people. *Journal of Psychological Science*, 22(129), 19–32. <https://psychologicalscience.ir/article-1-1983-en.html>
- Gimnastiar, D. A., & Harlianty, R. A. (2026). Hubungan dukungan sosial dengan kesepian pada mahasiswa yang merantau di Tangerang Raya. *JIMU: Jurnal Ilmiah Multidisipliner*, 4(3). <https://ojs.smkmerahputih.com/index.php/jimu/article/view/3040>
- Hammer, L. A., & Bonfils, K. A. (2026). The roles of emotion regulation and *alexithymia* in the relationship between sleep and social functioning. *Psychological Reports*, 129(3), 1925–1948. <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/00332941241269472>
- Iannattone, S., Miscioscia, M., Raffagnato, A., & Gatta, M. (2021). The role of *alexithymia* in social withdrawal during adolescence: A case-control study. *Children*, 8(2), 165. <https://doi.org/10.3390/children8020165>
- Kirwan, E. M., O'Súilleabháin, P. S., Burns, A., Ogoro, M., Allen, E., & Creaven, A.-M. (2023). Exploring *loneliness* in *emerging adulthood*: A qualitative study. *Emerging Adulthood*, 11(6), 1433–1445. <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/21676968231194380>
- Ludwig, V. U., Berry, B., Cai, J. Y., Chen, N. M., Crone, D. L., & Platt, M. L. (2022). The impact of disclosing emotions on ratings of interpersonal closeness, warmth, competence, and leadership ability. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.989826>
- Luminet, O., & Nielson, K. A. (2025). *Alexithymia*: Toward an experimental, processual affective science with effective interventions. *Annual Review of Psychology*, 76(1), 741–769. <https://www.annualreviews.org/content/journals/10.1146/annurev-psych-021424-030718>
- Murniati, Y., & Yusri, F. (2026). Kelelahan emosional dalam relasi pertemanan remaja berlatar budaya kolektivistik: Analisis kasus dan penerapan strategi konseling berwawasan budaya Indonesia. *Jurnal Multidisiplin Ilmu Akademik*, 3(3), 476–483. <https://ejurnal.kampusakademik.co.id/index.php/jmia/article/view/10245>
- Ohadi Haeri, H., Tavakoli Targhi, E., & Ebrahimi, S. (2025). Prediction of *loneliness* feeling based on *attachment style* and *alexithymia* with the mediation of *self-compassion*. *Journal of Psychological Studies*, 20(4), 105–120. https://psychstudies.alzahra.ac.ir/article_8315_en.html?lang=en
- Preece, D. A., Goldenberg, A., Becerra, R., Boyes, M., Hasking, P., & Gross, J. J. (2021). *Loneliness* and emotion regulation. *Personality and Individual Differences*, 180, 110974. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.110974>



- Reza, F. A., & Fitriani, A. (2024). Sulit mengungkapkan emosi: Kecerdasan emosi dan *attachment style* dengan *alexithymia* pada Generasi Z. *Psikologi Prima*, 7(1), 1–10. <https://jurnal.unprimdn.ac.id/index.php/Psikologi/article/view/4834>
- Rinaldi, M. R. (2021). Kesepian pada mahasiswa selama pandemi COVID-19 di Indonesia. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 11(3), 267. <https://doi.org/10.26740/jptt.v11n3.p267-277>
- Rofhi, G., & Putri, I. P. (2025). Membangun komunikasi interpersonal dalam mengatasi stres karena kesepian: Studi kasus pada mahasiswa Telkom University. *Journal of Communication, Business and Social Science (JCobs)*, 3(2). <https://journals.telkomuniversity.ac.id/jcobs/article/view/10083>
- Saparwati, M. (2026). Hubungan tingkat *alexithymia* dengan kecanduan media sosial pada remaja di SMA Negeri 1 Tuntang: The relationship between *alexithymia* levels and social media addiction in adolescents at SMA Negeri 1 Tuntang. *Journal of Holistics and Health Sciences*, 8(1), 101–110. <https://e-abdimas.unw.ac.id/index.php/jhhs/article/view/704>
- Satria, I. G. I. J., & Kurniawati, M. (2024). Pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap kesejahteraan psikologis (studi pada mahasiswa perantau). *Innovative: Journal of Social Science Research*, 4(6), 2764–2775. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/16467>
- Schermer, J. A., Branković, M., Čekrlja, Đ., MacDonald, K. B., Park, J., Papazova, E., Volkodav, T., Iliško, D., Włodarczyk, A., Kwiatkowska, M. M., Rogoza, R., Oviedo-Trespalacios, O., Ha, T. T. K., Kowalski, C. M., Malik, S., Lins, S., Navarro-Carrillo, G., Aquino, S. D., Doroszuk, M., ... Kruger, G. (2023). Loneliness and vertical and horizontal collectivism and individualism: A multinational study. *Current Research in Behavioral Sciences*, 4, 100105. <https://doi.org/10.1016/j.crbeha.2023.100105>
- Sunjoto, N. P. U. S., Atmasari, A., & Hartono, R. (2024). Kecenderungan *alexithymia* dan kecemburuan pada kalangan dewasa yang berpacaran. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 15(2), 107–113. <https://jurnalfpk.uinsa.ac.id/index.php/JPP/article/view/1271>
- Wu, X., & Guo, Z. (2025). The impact of *loneliness* on *alexithymia* among Chinese adolescents: The mediating role of problematic smartphone use and the moderating effect of fear of negative evaluation. *BMC Public Health*, 25(1), 2812. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-23721-0>
- Yao, S., & Shi, R. (2026). Parental psychological control, *alexithymia*, *loneliness*, and social interaction anxiety disorder in college students. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 54(9), 1–10. <https://www.ingentaconnect.com/contentone/sbp/sbp/2026/00000054/00000009/art00008>
- Zhang, B., Zhang, W., Sun, L., Jiang, C., Zhou, Y., & He, K. (2023). Relationship between *alexithymia*, *loneliness*, resilience and non-suicidal self-injury in adolescents with depression: A multi-center study. *BMC Psychiatry*, 23(1), 445. <https://link.springer.com/article/10.1186/S12888-023-04938-Y>
- Zhao, Y., Zhang, K., & Griffiths, M. D. (2022). Serial mediation roles of *alexithymia* and *loneliness* in the association between family function and internet addiction among Chinese college students. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.874031>