HJK HOLISTIK JURNAL KESEHATAN
ISSN 1978-3337 (Print)
ISSN 2620-7478 (Online)
DOI: 10.33024

Nomor: 79/E/KPT/2023

INFORMASI ARTIKEL
Received: January, 20, 2026
Revised: April, 27, 2026
Available online: April, 29, 2026
at: https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/hjk

Intekoneksi antara kecanduan media sosial, *alexithymia*, dan empati pada mahasiswa keperawatan

Yovanetha Maria Margareth*, Upik Rahmi, Lina Anisa Nasution

Program Studi Keperawatan, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia
Korespondensi penulis: Yovanetha Maria Margareth. *Email: yovanethamaria@gmail.com

Abstract

Background: Empathy is a fundamental competency for nursing students to build therapeutic relationships and effective communication. This ability is at risk of declining due to the phenomena of alexithymia and social media addiction. Although the impact is significant, the maladaptive use of social media as a coping mechanism for alexithymia often goes unnoticed in the context of nursing education. Identifying the relationship between social media addiction, alexithymia, and empathy is crucial.
Purpose: To analyze the relationship between social media addiction, alexithymia, and empathy, as well as to examine the mediating role of alexithymia in nursing students.
Method: This study used a quantitative cross-sectional design on 197 nursing students selected through simple random sampling. Data were collected using the SMAS-SF, TAS-20, and JSPE-R questionnaires, then analyzed using path analysis.
Results: The majority of respondents experienced high levels of social media addiction (57.4%), alexithymia (39.1%), and high empathy (77.7%). The path analysis results proved that alexithymia acted as the main mediator, social media addiction was significantly related to alexithymia (p=0.000) and alexithymia was significantly related to empathy (p=0.002), while the direct relationship between social media addiction and empathy was not significant (p=0.206).
Conclusion: This study proves that alexithymia acts as the primary mediator. Social media addiction indirectly reduces empathy through blunted emotional sensitivity. The implications of this study emphasize the need for attention to the phenomenon of social media addiction related to alexithymia in order to maintain empathy competence in nursing students.
Suggestion: Further research is recommended to apply a longitudinal or experimental design to conduct further testing of the causal relationship between variables.

Keywords: Alexithymia; Empathy; Nursing Students; Social Media.

Pendahuluan: Empati merupakan kompetensi fundamental bagi mahasiswa keperawatan untuk membangun hubungan terapeutik dan komunikasi efektif. Kemampuan ini berisiko menurun akibat fenomena *alexithymia* dan kecanduan media sosial. Meskipun dampaknya signifikan, penggunaan media sosial maladaptif sebagai mekanisme koping terhadap *alexithymia* sering kali luput dari perhatian dalam konteks pendidikan keperawatan. Identifikasi keterkaitan antara kecanduan media sosial, *alexithymia*, dan empati krusial untuk dilakukan.
Tujuan: Untuk menganalisis hubungan antara kecanduan media sosial, *alexithymia*, dan empati, serta menguji peran mediator *alexithymia* pada mahasiswa keperawatan.
Metode: Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif *cross-sectional* pada 197 mahasiswa keperawatan yang dipilih melalui teknik *simple random sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner SMAS-SF, TAS-20, dan JSPE-R, kemudian dianalisis dengan *path analysis*.

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i2.2350

Hasil: Mayoritas responden mengalami kecanduan media sosial tingkat tinggi (57.4%), kondisi *alexithymia* (39.1%), dan memiliki empati yang tinggi (77.7%). Hasil *path analysis* membuktikan bahwa *alexithymia* bertindak sebagai mediator utama, kecanduan media sosial berhubungan signifikan dengan *alexithymia* (p=0.000) dan *alexithymia* berhubungan signifikan dengan empati (p=0.002), sementara hubungan langsung antara kecanduan media sosial dengan empati tidak signifikan (p=0.206).
Simpulan: Penelitian ini membuktikan bahwa *alexithymia* bertindak sebagai mediator utama dalam hubungan antara kecanduan media sosial dan empati. Kecanduan media berpengaruh secara tidak langsung melalui tumpulnya sensitivitas emosi. Implikasi studi ini menekankan perlunya perhatian dalam fenomena kecanduan media sosial yang berhubungan dengan *alexithymia* guna mempertahankan kompetensi empati pada mahasiswa keperawatan.
Saran: Penelitian selanjutnya disarankan untuk menerapkan desain longitudinal atau eksperimental guna melakukan pengujian lebih lanjut mengenai hubungan kausalitas antar variabel.

Kata Kunci: *Alexithymia*; Empati; Mahasiswa Keperawatan; Media Sosial.

PENDAHULUAN

Empati merupakan dasar fundamental dari hubungan terapeutik antara perawat dan pasien serta elemen penting untuk komunikasi yang efektif karena memungkinkan pemahaman tentang perasaan, pikiran, dan pengalaman orang lain (Babaii, Mohammadi, & Sadooghiasl, 2021; Ferri, Rovesti, Panzera, Marcheselli, Bari, & Di Lorenzo, 2017; Håkansson Eklund, Holmström, Ollén Lindqvist, Sundler, Hochwälder, & Marmstål Hammar, 2019). Kemampuan ini melampaui pemahaman emosional dan mencakup perilaku humanistik unik yang menciptakan lingkungan yang menenangkan dan secara aktif berupaya mengurangi kecemasan pasien (Babaii et al., 2021). Mahasiswa keperawatan sebagai calon tenaga kesehatan profesional dituntut memiliki kompetensi klinik dan kemampuan komunikasi yang mumpuni untuk menunjang capaian pembelajaran serta asuhan yang humanis (Putri, Sumartini, & Rahmi, 2021). Namun, realitanya, kelompok dewasa muda ini rentan mengalami gangguan kondisi psikologis dan manajemen aktivitas yang tidak optimal, yang terbukti dapat mengancam keberhasilan proses pendidikan mereka (Auliyah, Aini, Hidayatullah, & Norra, 2024).

Salah satu fenomena psikologis yang kian mengkhawatirkan pada mahasiswa saat ini adalah *alexithymia*, yaitu ketidakmampuan mengenali dan mengungkapkan emosi (Ursoniu, Bredicean, Serban, Rivis, Bucur, Papava, & Giurgi-Oncu, 2024). Kondisi ini muncul akibat buruknya regulasi emosi yang membuat individu kesulitan membedakan antara sensasi tubuh dan perasaan, yang secara langsung berkorelasi dengan tingginya tingkat stres dan menurunnya kualitas interaksi profesional terhadap pasien (Anindi, 2024). *Alexithymia* adalah kondisi psikologis yang ditandai dengan ketidakmampuan individu dalam mengenali, memahami, dan mengekspresikan emosi secara verbal (Sharafkhani, Nukpezah, Lathabhavan, Kallmen, Fournier, & Hosseini Marznaki, 2023). Individu dengan *alexithymia* mengalami kesulitan dalam membedakan antara emosi dan sensasi tubuh, serta memiliki pemikiran yang berorientasi eksternal. Kondisi ini dapat menghambat proses komunikasi interpersonal, memperburuk relasi sosial, dan menurunkan kemampuan empati (Gori & Topino, 2023). Lebih jauh, terdapat hubungan timbal balik antara *alexithymia* dan kecanduan media sosial. Individu dengan *alexithymia* lebih rentan menggunakan media sosial secara berlebihan sebagai mekanisme koping yang maladaptif untuk mengisi kekosongan emosional yang tidak teridentifikasi (Suciaty, Riza, & Aisha, 2024).

Pada dua dekade terakhir, perkembangan teknologi telah membawa perubahan signifikan dalam pola dan cara masyarakat modern berinteraksi, berkomunikasi, dan memperoleh informasi antar individu. Khususnya di kalangan generasi muda dan mahasiswa, media sosial merupakan platform utama untuk membentuk dinamika sosial (Gori & Topino, 2023). Kecanduan media sosial adalah perilaku adiktif non- substansi ditandai dengan ketergantungan yang berlebih dalam menggunakan media sosial dan dapat menjadi penyebab gangguan fungsi sosial, akademik, emosional bahkan fisik (Gori & Topino, 2023). Tingginya tingkat penggunaan media sosial yang

Yovanetha Maria Margareth*, Upik Rahmi, Lina Anisa Nasution

Program Studi Keperawatan, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia
Korespondensi penulis: Yovanetha Maria Margareth. *Email: yovanethamaria@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i2.2350

tidak terkontrol ternyata berkaitan dengan menurunnya sensitivitas emosional dan keterampilan empati seseorang. Dalam hal ini dapat ditemukan bahwa *alexithymia* menjadi variabel penting yang dapat menghubungkan antara kecanduan media sosial dan empati (Ursoniu et al., 2024). Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa *alexithymia* tidak hanya memperburuk kecenderungan adiktif terhadap media sosial, tetapi juga berkontribusi terhadap penurunan kemampuan empati, khususnya pada mahasiswa di bidang kesehatan (Gori & Topino, 2023). Di sisi lain, kondisi psikologis seperti *alexithymia* juga dapat memperburuk penurunan empati, khususnya ketika individu menggunakan media sosial secara kompulsif sebagai bentuk pelarian dari ketidakmampuan dalam mengidentifikasi dan mengekspresikan emosi. Individu dengan *alexithymia* memiliki kecenderungan lebih besar untuk menggunakan media sosial secara berlebihan sebagai mekanisme koping emosional, yang pada akhirnya dapat mengurangi sensitivitas terhadap emosi orang lain dan menurunkan kemampuan empati (Gori & Topino, 2023).

Keterkaitan antara kecanduan media sosial, *alexithymia*, dan empati menunjukkan pola hubungan yang kompleks. Mahasiswa yang memiliki kecenderungan kecanduan media sosial cenderung mengalami tingkat *alexithymia* yang tinggi, yang pada gilirannya menurunkan empati (Ursoniu et al., 2024). Banyak penelitian yang telah dilakukan untuk menilai kecanduan media sosial pada mahasiswa namun, penelitian yang menghubungkan tentang kecanduan media sosial, *alexithymia,* dan empati belum pernah dilakukan pada mahasiswa keperawatan. Oleh karena itu, penelitian ini penting untuk mengidentifikasi hubungan ketiga variabel tersebut dalam rangka memperkuat strategi pembelajaran dan dukungan emosional bagi mahasiswa keperawatan. Dengan memahami hubungan ketiga variabel ini secara komprehensif, diharapkan dapat ditemukan langkah-langkah intervensi yang efektif untuk mengurangi kecanduan media sosial, meningkatkan kesadaran emosional, dan memperkuat empati di kalangan mahasiswa keperawatan.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional *cross-sectional*. Responden penelitian ini adalah mahasiswa aktif angkatan 2022-2024 program studi sarjana keperawatan, dengan total populasi yang teridentifikasi sebanyak 311 mahasiswa. Jumlah sampel diambil menggunakan formula slovin dengan tingkat toleransi kesalahan sebesar 5%, sehingga ditetapkan jumlah minimal partisipan sebanyak 175 mahasiswa. Kriteria inklusi adalah mahasiswa aktif, pengguna aktif media sosial, serta bersedia berpartisipasi dengan menandatangani *informed consent*, sementara kriteria eksklusi adalah mahasiswa yang sedang menjalani, mempunyai riwayat dan atau gangguan psikologis.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan tiga instrumen psikometrik yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya, yaitu *Social Media Addiction Scale–Student Form* (SMAS-SF), *Toronto Alexithymia Scale* (TAS-20), dan *Jefferson Scale of Physician Empathy-Revised* (JSPE-R). Instrumen SMAS-SF digunakan untuk mengukur tingkat kecanduan media sosial dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0.935. Skala ini terdiri dari 29 item dengan format Likert 5 poin (1 = sangat tidak sesuai hingga 5 = sangat sesuai) yang terbagi dalam empat dimensi, yaitu *virtual tolerance*, *virtual communication*, *virtual problem*, dan *virtual information*. Skor total berkisar antara 29–145, dimana semakin tinggi skor menunjukkan tingkat kecanduan media sosial yang semakin tinggi. Kategorisasi skor dalam penelitian ini ditetapkan menjadi empat tingkat, yaitu sangat rendah (29–58), rendah (59–88), tinggi (89–118), dan sangat tinggi (119–145).

Variabel *alexithymia* diukur menggunakan TAS-20 dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0.838. Instrumen ini terdiri dari 20 item dengan skala Likert yang mencakup tiga dimensi utama, yaitu *difficulty identifying feelings*, *difficulty describing feelings*, dan *externally oriented thinking*. Skor total diklasifikasikan menjadi tiga kategori, yaitu *non-alexithymia* (≤51), *borderline* (52–60), dan *alexithymia* (≥61), dimana skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat kesulitan dalam mengenali dan mengekspresikan emosi yang lebih tinggi. Tingkat empati diukur menggunakan JSPE-R dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0.852. Instrumen ini terdiri dari 20 item dengan skala Likert 7 poin (1 = sangat tidak setuju hingga 7 = sangat setuju) yang mencerminkan tiga dimensi utama, yaitu *perspective taking*, *compassionate care*, dan *standing in the patient's shoes*. Skor total berkisar antara 20–140, dimana semakin tinggi skor menunjukkan tingkat empati yang semakin baik.

Yovanetha Maria Margareth*, Upik Rahmi, Lina Anisa Nasution

Program Studi Keperawatan, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia
Korespondensi penulis: Yovanetha Maria Margareth. *Email: yovanethamaria@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i2.2350

Kategorisasi skor empati dibagi menjadi 3, yakni rendah (20–60), sedang (61–100), dan tinggi (101–140).

Penelitian dilaksanakan pada rentang bulan Agustus-November 2025 di Universitas Pendidikan Indonesia. Penelitian ini telah lolos kaji etik oleh Komite Etik Penelitian Kesehatan FITKes Unjani dengan nomor surat: 023/KEPK/FITKes-Unjani/X/2025 pada bulan Oktober 2025. Analisis data dilakukan secara bertahap dengan menggunakan *software* SPSS meliputi uji normalitas Kolmogorov–Smirnov dan Shapiro–Wilk kemudian uji bivariat dengan Rank Spearman, yang dilanjutkan dengan *path analysis* untuk menguji hubungan variabel serta peran mediasi antar variabel.

HASIL

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden (N=197)

Variabel	Hasil
Umur (n/%) (Mean±SD)(Rentang)(Tahun)	(19.57±2.42)(15-25)
15-20	138/70.1
21-25	59/29.9
Jenis Kelamin (n%)	
Laki-laki	23/11.7
Perempuan	174/88.3
Tahun Angkatan (n%)	
2022	44/22.3
2023	60/30.5
2024	93/47.2
SMAS-SF (n%)	
Sangat rendah	3/1.5
Rendah	75/38.1
Tinggi	113/57.4
Sangat tinggi	6/3.0
TAS-20 (n%)	
Non- Alexithymia	52/26.4
Borderline	68/34.5
Alexithymia	77/39.1
JSPER-R (n%)	
Rendah	0/0
Sedang	44/22.3
Tinggi	153/77.7

Berdasarkan Tabel 1. menunjukkan karakteristik responden berdasarkan usia terbanyak berada pada kelompok usia 15-20 tahun sebesar 138 responden (70.1%). Mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 174 responden (88.3%), sebagian besar angkatan 2024 sebanyak 93 responden (47.2) dengan SMAS-SF tinggi sebanyak 113 responden (57.4%), TAS-20 Alexithymia sebanyak 77 responden (39.1%), dan JSER-R tinggi sebanyak 153 responden (77.7%).

Yovanetha Maria Margareth*, Upik Rahmi, Lina Anisa Nasution

Program Studi Keperawatan, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia
Korespondensi penulis: Yovanetha Maria Margareth. *Email: yovanethamaria@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i2.2350

Tabel 2. Hasil Uji Korelasi

Pasangan Variabel	(r)	Sig. (p)
Kecanduan Media Sosial - Alexithymia	0.335	0.000
Alexithymia - Empati	-0.164	0.021
Kecanduan Media Sosial - Empati	0.078	0.279

Berdasarkan Tabel 2. hasil uji bivariat menunjukkan adanya korelasi positif yang signifikan dengan kekuatan sedang antara kecanduan media sosial dan *alexithymia* (r=0.335; p=0.000). Hal tersebut mengimplikasikan bahwa semakin tinggi kecanduan media sosial, maka individu tersebut juga semakin tinggi berisiko mengalami alexithymia. Uji bivariat selanjutnya menunjukkan hubungan negatif yang signifikan antara *alexithymia* dan empati dengan kekuatan korelasi yang sangat lemah (r=-0.164; p=0.021). Artinya, individu dengan skor alexithymia yang tinggi cenderung memiliki skor kemampuan empati yang lebih rendah. Selanjutnya hasil penelitian ini tidak menunjukkan adanya korelasi langsung yang signifikan antara kecanduan media sosial dan tingkat empati (r=0.078; p=0.279). Empati merupakan variabel multidimensional yang kompleks dan tidak hanya ditentukan oleh kecanduan media sosial (p>0.05).

Tabel 3. Hasil *Path Analysis*

Jalur Hubungan	(SMAS-SF) - (TAS-20)	(SMAS-SF) - (JSPE-R)	(SMAS-SF) & (TAS-20)–(JSPE-R)	
			(SMAS-SF)	(TAS-20)
Unstandardized (β)	0.474	0.066	0.123	-0.121
Standardized (β)	0.339	0.091	0.169	-0.231
t	5.030	1.269	2.278	-3.120
Sig. (p)	0.000	0.206	0.024	0.002

Berdasarkan Tabel 3. analisis regresi tahap pertama dilakukan untuk menguji pengaruh kecanduan media sosial terhadap *alexithymia*. Hasil menunjukkan adanya pengaruh positif yang signifikan, dibuktikan dengan nilai koefisien regresi tidak terstandarisasi (*Unstandardized* β) sebesar 0.474, nilai t = 5.030, dan p = 0.000 (p < 0.05). Kekuatan pengaruh ini ditunjukkan oleh koefisien terstandarisasi (β) sebesar 0.339, yang menunjukkan bahwa peningkatan skor kecanduan media sosial itu berkontribusi terhadap peningkatan skor *alexithymia*. Selanjutnya, *path analysis* tahap kedua menguji pengaruh langsung kecanduan media sosial terhadap empati tanpa melibatkan mediator. Hasilnya menunjukkan bahwa kecanduan media sosial tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap empati, dengan nilai *unstandardized* β = 0.066, t = 1.269, dan p = 0.206 (p > 0.05). Koefisien beta (β) yang rendah sebesar 0.091 mengimplikasikan bahwa secara statistik tidak terdapat hubungan langsung yang bermakna antara kecanduan media sosial dan empati.

Namun, dinamika pengaruh berubah signifikan pada analisis tahap ketiga yang melibatkan *alexithymia* dan kecanduan media sosial secara simultan terhadap empati. *Alexithymia* terbukti memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap empati (*unstandardized* β= -0.121; t= -3.120; p=0.002), dengan kekuatan pengaruh sebesar β =-0.231. Setelah variabel *alexithymia* dikontrol, pengaruh kecanduan media sosial terhadap empati berubah menjadi signifikan dengan arah positif (*unstandardized* β = 0.123; t=2.278; p= 0.024) dan kekuatan β=0.169. Perubahan signifikansi tersebut menunjukkan bahwa *alexithymia* berpengaruh tidak langsung terhadap hubungan antara kecanduan media sosial dan empati pada mahasiswa keperawatan.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini membuktikan hubungan antara kecanduan media sosial, *alexithymia*, dan empati pada mahasiswa keperawatan. Mayoritas responden (57.4%) teridentifikasi memiliki tingkat kecanduan media sosial yang tinggi, sejalan dengan tingkat gabungan kategori *alexithymia* dan *borderline*

Yovanetha Maria Margareth*, Upik Rahmi, Lina Anisa Nasution

Program Studi Keperawatan, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia
Korespondensi penulis: Yovanetha Maria Margareth. *Email: yovanethamaria@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i2.2350

mencapai 73.6% dari total responden. Meskipun demikian, tingkat empati responden masih berada pada kategori tinggi (77.7%), yang membuktikan bahwa empati mahasiswa keperawatan relatif tinggi namun berisiko mengalami penurunan seiring dengan tingginya kecanduan media sosial dan *alexithymia.* Tingkat kecanduan media sosial yang tinggi tentang fenomena *Fear Of Missing Out* (FOMO), yaitu rasa takut ketinggalan informasi yang menjadi alasan utama mahasiswa mengakses media social secara masif (Rahardjo & Soetjiningsih, 2022). Selain itu, aktivitas kompulsif ini sering terjadi sebagai strategi koping maladaptif untuk menghindari kecemasan sosial atau stres akademik (Zhao, Jia, Wang, Xiao, & Wu, 2022).

Analisis statistik lebih lanjut ditemukan korelasi positif dengan kekuatan sedang antara kecanduan media sosial dan *alexithymia,* yang mengidentifikasi bahwa semakin intens mahasiswa terlibat dalam aktivitas dunia maya, semakin besar kesulitan dalam mengidentifikasi emosi. Sesuai dengan penelitian sebelumnya, individu dengan kesulitan dalam pengaturan emosi sering mencari validasi eksternal di media sosial sebagai upaya menutupi rasa rendah diri (Gori & Topino, 2023). Hal ini mempersulit kemampuan mahasiswa keperawatan untuk memahami emosi dan menerima impuls sosial. Sensitifitas emosional mahasiswa yang terjebak dalam siklus kecanduan sering kali terganggu, karena media sosial sering digunakan untuk menghindari hubungan pribadi yang membutuhkan keterlibatan emosional yang intens (Lestari, Dewi, & Chairani, 2020). Namun, temuan ini berbeda dengan penelitian lain yang menunjukkan bahwa *alexithymia* tidak berperan sebagai faktor penyebab kecanduan media sosial pada mahasiswa. Meskipun pada tahap uji bivariat terdapat hubungan antara *alexithymia* dan kecanduan media sosial, hasil regresi linear berganda menunjukkan pada saat variabel psikologis lain, seperti kecemasan sosial dan pengalaman disosiatif dimasukkan, kontribusi *alexithymia* menjadi tidak signifikan. Penelitian ini menegaskan bahwa *alexithymia* bukan faktor utama terjadinya kecanduan media sosial dibandingkan dengan faktor kecemasan sosial dan pengalaman disosiatif (Terzioğlu & Uğurlu, 2023).

Temuan inti dari penelitian ini adalah variabel *alexithymia* sebagai mediator utama dalam *path analysis*. Hasil menunjukkan bahwa kecanduan media sosial tidak berpengaruh langsung pada penurunan empati, namun pengaruh tersebut menjadi signifikan ketika melalui perantara *alexithymia*. Hal ini membuktikan kecanduan media sosial berpengaruh pada peningkatan *alexithymia*, yang pada akhirnya menurunkan tingkat dan kemampuan empati pada mahasiswa keperawatan. Hasil *path analysis*, menunjukkan bahwa kecanduan media sosial menyebabkan peningkatan *alexithymia*, memperkuat bahwa waktu layar yang berlebihan di kalangan dewasa muda dapat merusak kesehatan mental dan perkembangan (World Health Organization, 2024).

Alexithymia dapat dijelaskan secara neurobiologis melalui gangguan interosepsi, yaitu kemampuan individu dalam memproses sinyal tubuh internal yang berperan penting dalam pembentukan kesadaran emosi. Studi neurokognitif menunjukkan bahwa disfungsi pada korteks insula, sebagai pusat interosepsi, berkaitan dengan kesulitan mengenali emosi diri dan memahami emosi orang lain (Heydrich, Walker, Blättler, Herbelin, Blanke, & Aspell, 2021). Dengan demikian, mahasiswa yang tidak menyadari emosi mereka sendiri akan sangat kesulitan untuk mengenali sinyal emosional orang lain (Alkan Härtwig, Aust, Heekeren, & Heuser, 2020). Hal ini sejalan dengan temuan lain yang menyatakan pada mahasiswa keperawatan, yang keterampilan komunikasi terapeutiknya mungkin lebih rendah karena kelemahan emosional ini. Skor empati yang lebih rendah pada mahasiswa dalam penelitian ini menyoroti dampak dari tingkat *alexithymia* yang tinggi. Korelasi negatif yang signifikan antara *alexithymia* dan empati menunjukkan bahwa kesadaran diri untuk mengenali emosi sendiri merupakan prasyarat yang diperlukan untuk memahami emosi pasien (Sharafkhani et al., 2023; Abraham, Nsatimba, Agyare, Agyeiwaa, Opoku-Danso, Ninnoni, & Commey, 2024).

Kecanduan media sosial dapat berbahaya dengan meningkatnya *alexithymia*, bukan secara langsung menyebabkan penurunan empati. Risiko utama kecanduan media sosial terletak pada dampaknya terhadap jarak emosional. Kecanduan tersebut dipengaruhi oleh faktor lingkungan, seperti isolasi sosial saat pandemi, yang membatasi interaksi tatap muka (Ursoniu et al., 2024; Gunawan, Anggraeni, & Nurrachmawati, 2021). Oleh karena itu, intervensi harus mencakup pelatihan literasi media dan regulasi emosi, selain membatasi penggunaan perangkat, untuk mempertahankan kompetensi

Yovanetha Maria Margareth*, Upik Rahmi, Lina Anisa Nasution

Program Studi Keperawatan, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia
Korespondensi penulis: Yovanetha Maria Margareth. *Email: yovanethamaria@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i2.2350

empati mahasiswa keperawatan di era digital (Perez-Lozano & Espinosa, 2024).

SIMPULAN

Hasil penelitian dan analisis data yang dilakukan menunjukkan adanya korelasi yang signifikan antara kecanduan media sosial, *alexithymia*, dan empati di kalangan mahasiswa keperawatan. Hasil analisis data pada variabel kecanduan media sosial dan *alexithymia* memiliki nilai p=0.000 (p=≤ 0.05), menunjukkan adanya korelasi yang signifikan. Nilai koefisien korelasi r= 0.335, korelasi ini dianggap sangat kuat dan positif. Hal ini menunjukkan bahwa seiring dengan meningkatnya kecanduan media sosial pada mahasiswa, tingkat *alexithymia* juga meningkat.

Analisis data terhadap variabel *alexithymia* dengan empati menghasilkan nilai p=0.021 (p=≤ 0.05), hal ini menunjukkan adanya korelasi yang signifikan antara kedua variabel tersebut. Korelasi r=-0.164 dan bersifat negatif yang artinya semakin tinggi skor *alexithymia*, semakin rendah empati siswa. Perbandingan antara kedua korelasi menunjukkan bahwa koefisien korelasi antara kecanduan media sosial dan *alexithymia* lebih kuat daripada korelasi antara *alexithymia* dan empati. Selain itu, *path analysis* menunjukkan bahwa *alexithymia* menjadi peran utama sebagai mediator. Penelitian ini menemukan bahwa meskipun kecanduan media sosial tidak memiliki efek langsung yang signifikan terhadap empati (p=0.279), kecanduan tersebut memiliki efek tidak langsung yang signifikan melalui *alexithymia*. Hal ini menunjukkan bahwa *alexithymia* bertindak sebagai mediator utama, penggunaan media sosial yang berlebihan mempengaruhi penurunan empati di kalangan mahasiswa dengan terlebih dahulu menyebabkan penurunan sensitivitas emosional.

SARAN

Penelitian selanjutnya disarankan untuk menerapkan desain longitudinal atau eksperimental guna melakukan pengujian lebih lanjut mengenai hubungan kausalitas antar variabel. Selain itu, penambahan jumlah responden ke berbagai institusi pendidikan kesehatan lintas wilayah sangat direkomendasikan untuk meningkatkan generalisasi temuan yang saat ini terbatas pada satu program studi, serta penggunaan pendekatan *mixed-method* diperlukan untuk menggali dinamika psikologis yang lebih mendalam terkait mekanisme *alexithymia* terhadap empati khususnya pada mahasiswa keperawatan.

DAFTAR PUSTAKA

Abraham, S. A., Nsatimba, F., Agyare, D. F., Agyeiwaa, J., Opoku-Danso, R., Ninnoni, J. P., & Commey, I. T. (2024). Barriers and outcomes of therapeutic communication between nurses and patients in Africa: a scoping review. *BMC nursing*, *23*(1), 362.

Alkan Härtwig, E., Aust, S., Heekeren, H. R., & Heuser, I. (2020). No words for feelings? Not only for my own: Diminished emotional empathic ability in alexithymia. *Frontiers in behavioral neuroscience*, *14*, 112.

Anindi, D. N. (2024). Hubungan regulasi emosi dan tipe kepribadian terhadap tingkat stres pada mahasiswa program studi kedokteran universitas tanjungpura. *Jurnal Vokasi Kesehatan*, *10*(1), 7-14.

Auliyah, D. D., Aini, N. A. N., Hidayatullah, A. F., & Norra, B. I. (2024). Tingkat kesehatan mahasiswa Biologi UIN Walisongo Semarang tahun 2022. *Jurnal Vokasi Kesehatan*, *10*(1), 15-21.

Babaii, A., Mohammadi, E., & Sadooghiasl, A. (2021). The meaning of the empathetic nurse–patient communication: A qualitative study. *Journal of patient experience*, *8*, 23743735211056432.

Ferri, P., Rovesti, S., Panzera, N., Marcheselli, L., Bari, A., & Di Lorenzo, R. (2017). Empathic attitudes among nursing students: a preliminary study. *Acta Bio Medica: Atenei Parmensis*, *88*(Suppl 3), 22.

Gori, A., & Topino, E. (2023). The association between alexithymia and social media addiction: Exploring the role of dysmorphic symptoms, symptoms interference, and self-esteem, controlling for age and gender. *Journal of Personalized Medicine*, *13*(1), 152.

Yovanetha Maria Margareth*, Upik Rahmi, Lina Anisa Nasution

Program Studi Keperawatan, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia
Korespondensi penulis: Yovanetha Maria Margareth. *Email: yovanethamaria@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i2.2350

Gunawan, H., Anggraeni, I., & Nurrachmawati, A. (2021). Hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan kesehatan mental mahasiswa pada masa pandemi Covid-19. *Preventif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, *12*(2), 282-282.

Håkansson Eklund, J., Holmström, I. K., Ollén Lindqvist, A., Sundler, A. J., Hochwälder, J., & Marmstål Hammar, L. (2019). Empathy levels among nursing students: A comparative cross-sectional study. *Nursing open*, *6*(3), 983-989.

Heydrich, L., Walker, F., Blättler, L., Herbelin, B., Blanke, O., & Aspell, J. E. (2021). Interoception and empathy impact perspective taking. *Frontiers in psychology*, *11*, 599429.

Lestari, Y. M., Dewi, S. Y., & Chairani, A. (2020). Hubungan alexithymia dengan kecanduan media sosial pada remaja di Jakarta Selatan. *SCRIPTA SCORE Scientific Medical Journal*, *1*(2), 9-9.

Perez-Lozano, D., & Espinosa, F. S. (2024). Social media addiction: Challenges and strategies to promote media literacy. *Social Media and Modern Society-How Social Media Are Changing the Way We Interact with the World Around*.

Putri, S. T., Sumartini, S., & Rahmi, U. (2021). Perspektif Mahasiswa Keperawatan Terhadap Capaian Pembelajaran Klinik dengan Metode Peer Learning. *Jurnal Vokasi Kesehatan*, *6*(2), 68-75.

Rahardjo, L. K. D., & Soetjiningsih, C. H. (2022). Fear of Missing Out (FoMO) dengan kecanduan media sosial pada mahasiswa. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, *4*(2), 456-461.

Sharafkhani, R., Nukpezah, R. N., Lathabhavan, R., Kallmen, H., Fournier, A., & Hosseini Marznaki, Z. (2023). Factors that affect levels of alexithymia, empathy and communication skills of nursing students in northern Iran. *Nursing Open*, *10*(6), 3936-3945.

Suciaty, A. I., Riza, W. L., & Aisha, D. (2024). The Influence of Alexithymia on the Tendency of Social Media Addiction in Early Adults in Karawang. *Eduvest-Journal of Universal Studies*, *4*(9), 8238-8252.

Terzioğlu, M. A., & Uğurlu, T. T. (2023). Social media addiction in medical faculty students; the relationship with dissociation, social anxiety, and alexithymia. *Pamukkale Medical Journal*, *16*(4), 580-592.

Ursoniu, S., Bredicean, A. C., Serban, C. L., Rivis, I., Bucur, A., Papava, I., & Giurgi-Oncu, C. (2024). The interconnection between social media addiction, alexithymia and empathy in medical students. *Frontiers in Psychiatry*, *15*, 1467246.

World Health Organization. (2024). *Target product profile to detect Dracunculus medinensis presence in environmental samples*. Diakses dari: https://www.who.int/publications/i/item/9789240090781

Zhao, J., Jia, T., Wang, X., Xiao, Y., & Wu, X. (2022). Risk factors associated with social media addiction: An exploratory study. *Frontiers in Psychology*, *13*, 837766.

Yovanetha Maria Margareth*, Upik Rahmi, Lina Anisa Nasution

Program Studi Keperawatan, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia
Korespondensi penulis: Yovanetha Maria Margareth. *Email: yovanethamaria@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i2.2350