

Efektivitas Dialectical Behavior Therapy (DBT) Terhadap Alexithymia Pada Orang Dewasa Dengan Perilaku Non-Suicidal Self-Injury

Rezky Ayu Noviana

Universitas Islam Bandung, Indonesia

Email: reenoviana@gmail.com

Abstrak:

Di Indonesia, lebih dari sepertiga penduduk atau sekitar 36,9% pernah melukai diri sendiri berdasarkan hasil survey yang dilakukan oleh YouGov Omnibus. Perilaku melukai diri sendiri merupakan bentuk dari penyaluran emosi yang dilakukan secara negatif. Penyaluran emosi yang negatif ini menjadi bentuk mekanisme coping yang digunakan individu untuk mengatasi rasa sakit secara emosional. Ketidakmampuan dalam mengatur dan mengomunikasikan emosi dengan cara yang adaptif ini disebut dengan alexithymia. Salah satu bentuk intervensi untuk menurunkan tingkat alexithymia adalah DBT. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui keefektifan Dialectical Behavior Therapy (DBT) dalam menurunkan alexithymia. Metode penelitian ini menggunakan quasi experiment dengan desain penelitian yaitu one group pretest-posttest design. Subjek penelitian berjumlah 6 orang. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur tingkat alexithymia adalah TAS-20 yang dikembangkan oleh Taylor & Bagby. Intervensi DBT dilakukan secara individual dan sebanyak 7 sesi setiap minggu. Hasil penelitian didapatkan bahwa Dialectical Behavior Therapy (DBT) efektif menurunkan tingkat alexithymia sehingga membuat perilaku non-suicidal self-injury (NSSI) berkurang, dengan nilai N-Gain sebesar -83,68%. Aspek yang paling berpengaruh setelah pemberian DBT adalah aspek difficulties describing feelings (DDF) dengan perubahan sebesar 49%. Hasil penelitian ini menunjukkan intervensi DBT efektif dalam menurunkan tingkat alexithymia.

Kata kunci : alexithymia, DBT, NSSI

Abstract

In Indonesia, more than a third of the population or around 36.9% have injured themselves based on the results of a survey conducted by YouGov Omnibus. Self-injuring behavior is a form of negative emotional channeling. The channeling of these negative emotions becomes a form of coping mechanism that individuals use to cope with pain emotionally. This inability to regulate and communicate emotions in an adaptive way is called alexithymia. One form of intervention to lower the level of alexithymia is DBT. The purpose of this study is to determine the effectiveness of Dialectical Behavior Therapy (DBT) in reducing alexithymia. This research method uses a quasiexperiment with a research design, namely one group pretest-posttest design. The research subjects were 6 people. The measuring instrument used to measure the level of alexithymia is the TAS-20 developed by Taylor & Bagby. DBT interventions are carried out individually and as many as 7 sessions per week. The results of the study found that Dialectical Behavior Therapy (DBT) was effective in reducing the level of alexithymia so that non-suicidal self-injury (NSSI) behavior was reduced, with an N-Gain value of -83.68%. The most influential aspect after the administration of DBT was the aspect of difficulties describing feelings (DDF) with a change of 49%. The results of this study showed that DBT intervention was effective in reducing the level of alexithymia.

Keywords : alexithymia, DBT, NSSI

Corresponding: Rezky Ayu Noviana*

E-mail: reenoviana@gmail.com*



PENDAHULUAN

Perilaku menyakiti diri didefinisikan sebagai penghancuran jaringan tubuh yang disengaja tanpa niat bunuh diri. Dua bentuk menyakiti diri yang paling sering dilaporkan adalah cutting dan memukul (Jacobson & Gould, 2007), namun metode lain termasuk membakar, mencambuk, mencubit, mencakar dan meracuni juga termasuk dalam kategori NSSI. Penelitian menunjukkan tindakan self-injury dapat menjadi faktor risiko orang melakukan bunuh diri.

Dilaporkan bahwa 70% orang melakukan bunuh diri oleh orang yang sebelumnya pernah melakukan self-injury.

Di Indonesia, lebih dari sepertiga penduduknya, atau sekitar 36,9%, pernah melukai diri sendiri berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh YouGov Omnibus dengan melibatkan 1.018 responden. Dalam survey tersebut, dua dari lima orang yang diwawancarai mengaku pernah melukai diri sendiri, dengan prevalensi yang lebih tinggi terutama kalangan anak muda. Data terkini menyebutkan bahwa sebanyak 20,21% remaja yang pernah melakukan perilaku self-injury di Indonesia 93% diantaranya merupakan remaja perempuan. Fakta ini sejalan dengan pernyataan dari dokter kesehatan jiwa di RSUD dr. Soetomo, Dr. dr. Yunias Setiawati SpKJ, bahwa rata-rata dalam seminggu sepuluh pasien remaja dengan usia rata-rata 13-15 tahun datang ke rumah sakit dalam kondisi sudah melukai tangan, mencakar diri, atau bahkan memukul diri sendiri ke tembok. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ozdemir (Yudha, 2021) yang melakukan survey terhadap 50 ribu mahasiswa dari rentang usia 18 hingga 35 tahun. Dalam survey yang dilakukannya ditemukan bahwa perilaku melukai diri sendiri lebih banyak dilakukan oleh mahasiswa yang berumur 18 hingga 23 tahun daripada mahasiswa yang berusia 30 tahun.

Individu yang melakukan self-injury ditemukan memiliki kesulitan dalam meregulasi emosi (Woff, et al., 2019) serta beberapa penelitian yang mendukung memosisikan self-injury sebagai cara untuk mengatur pengalaman emosional yang tidak diinginkan (McKenzie & Gross, 2014). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Baiden, et al. (2017) mengatakan bahwa perilaku melukai diri sendiri merupakan bentuk dari penyaluran emosi yang dilakukan secara negatif. Penyaluran emosi yang negatif ini menjadi bentuk mekanisme coping yang digunakan individu untuk mengatasi rasa sakit secara emosional. Ketidakmampuan dalam mengatur dan mengomunikasikan emosi dengan cara yang adaptif ini disebut dengan alexithymia (Preece & Gross, 2023). Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Venta, et al. (2013) yang mengatakan bahwa individu dengan tingkat alexithymia yang tinggi menunjukkan regulasi emosi yang buruk dan lebih cenderung menggunakan strategi regulasi yang menekan daripada meninjau kembali.

Alexithymia juga kerap dikenali dalam bentuk ketidakmampuan untuk mengidentifikasi dan mendeskripsikan perasaan serta membedakannya dari sensasi fisik yang timbul dari gairah emosional (Preece & Gross, 2023). Istilah Alexithymia pertama kali dicetuskan oleh Sifneos (1973) yang berasal dari bahasa Yunani, yang secara harfiah berarti “kekurangan kata-kata untuk emosi.” Chen, et al. (2011) mengatakan alexithymia merupakan kondisi di mana seseorang mengalami gangguan emosi, mereka tidak dapat menggambarkan suatu emosi yang sedang mereka rasakan. Alexithymia mengacu pada gangguan yang spesifik pada pemrosesan emosi, terutama dalam kurangnya kemampuan mengungkapkan serta mewujudkan emosi. Yunita, et al. (2020) mengatakan bahwa alexithymia bukan diagnosis klinis, namun pada awalnya digambarkan sebagai gejala yang terdapat pada pasien dengan gangguan psikosomatik. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kamel (2013) mengatakan bahwa alexithymia didefinisikan sebagai kesulitan dalam mengelola emosi yang pada awalnya dapat diamati dengan pasien yang mengalami penyakit psikosomatik. Alexithymia juga dikaitkan dengan gangguan psikologis seperti kecemasan (Paniccia, Gaudio,

Puddu et al., 2017), depresi (Son, Jo, Rim, et al. 2013) dan secara umum dianggap sebagai sifat transdiagnostik paripada kondisi psikologis itu sendiri.

Terdapat beberapa faktor alexithymia: yaitu kecerdasan emosi, attachment style dan post-traumatic disorder (Irwanti, dkk., 2021). Pada ketiga faktor tersebut memiliki beberapa hubungan atau adanya faktor yang disebabkan dari lingkungan sekitar salah satunya orangtua. Salah satunya seperti attachment (kelekatan), kelekatan yang dimaksud yaitu suatu emosi yang melekat serta dikembangkan anak melalui hubungan dengan orang yang memiliki hubungan yang secara khusus dalam hidupnya, biasanya orangtua (Riza, 2018). Kelekatan emosi terbentuk selama proses pengasuhan. Beberapa penelitian dalam tinjauan ini didasarkan pada teori bahwa alexithymia berkembang sebagai akibat dari pengasuhan yang buruk atau kasar. Paivio & McCulloh (2004) menyatakan bahwa individu yang melalui masa kecil yang kasar atau terabaikan tidak belajar untuk menenangkan diri atau berkomunikasi secara efektif untuk membantu mereka menghadapi emosi di masa dewasa.

Terkait proses pengasuhan terdapat beberapa penelitian yang mendukung secara positif bahwa individu yang mengalami pengabaian selama proses pengasuhan memiliki tingkat alexithymia yang lebih tinggi daripada yang tidak (Ditzer, et al. 2023) mengatakan bahwa kekerasan emosional pada masa kanak-kanak serta pengabaian emosional dan fisik merupakan prediktor terkuat dari alexithymia pada orang dewasa. Hal ini sejalan dengan temuan meta-analisis oleh Khan & Janfee (2022) yang menemukan bahwa alexithymia lebih terkait dengan pengabaian dibandingkan pelecehan fisik atau seksual.

Ditzer, et al. (2023) menjelaskan bagaimana pemenuhan kebutuhan emosional di masa kanak-kanak sangat penting untuk perkembangan emosi yang sehat. Penganiayaan atau kurangnya dukungan emosional dapat mengarah pada pemahaman bahwa ekspresi emosional tidak dapat diterima dan cenderung mendapatkan hukuman. Dalam upaya untuk menyesuaikan diri dengan penganiayaan emosional, sehingga anak-anak belajar untuk menjauhkan diri dari kebutuhan emosional mereka. Menjauhkan diri dari emosi pada akhirnya menyebabkan kesadaran emosional yang buruk di masa dewasa dan hal ini dapat bermanifestasi sebagai alexithymia.

Sedangkan korelasi antara alexithymia dan non-suicidal self-injury dijelaskan oleh Norman & Borill (2015) dalam penelitiannya bahwa sebagian individu yang melakukan NSSI tidak memiliki kemampuan untuk mengungkapkan kesulitan yang sedang dihadapi dan lebih memilih untuk melukai diri sendiri sebagai metode komunikasi. Selain itu, dapat dibayangkan bahwa individu yang mengalami kesulitan dalam mengidentifikasi dan menggambarkan perasaan memiliki risiko lebih tinggi menggunakan NSSI untuk regulasi emosi (Klonsky, 2017; Norman & Borrill, 2015). Oyefeso, et al. (2008) menyatakan 49% dari responden yang melakukan perilaku NSSI menemukan bahwa alexithymia merupakan faktor prediktor independen yang signifikan memengaruhi perilaku NSSI. Kesulitan mengidentifikasi perasaan, salah satu aspek dalam alexithymia yang merupakan prediktor signifikan untuk perilaku NSSI. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Paivio & McCulloh (2004) menyatakan bahwa 41% dari responden penelitian dilaporkan melakukan perilaku NSSI karena ketidakmampuan dalam mengidentifikasi emosi yang sedang dirasakan.

Di Indonesia sendiri untuk survey penelitian mengenai jumlah NSSI pada mahasiswa belum ada, serta penelitian yang berkorelasi antara alexithymia dan NSSI. Penelitian lain yang dilakukan Cerutti, et al. (2014) untuk melihat korelasi antara NSSI dan alexithymia. Pada survey yang dilakukan di UK ditemukan 27% dari jumlah sampel sebanyak 617 mahasiswa melakukan perilaku menyakiti diri sendiri serta ruminasi dan alexithymia muncul sebagai faktor paling kuat dalam mendorong individu untuk melakukan perilaku menyakiti diri sendiri. Di Amerika Serikat ditemukan bukti yang konsisten yang menghubungkan antara alexithymia dan NSSI pada populasi klinis dan non-klinis bahwa alexithymia berhubungan dengan perilaku menyakiti diri sendiri pada remaja, meliputi gangguan penggunaan zat dan klien yang ingin bunuh diri di unit gawat darurat akibat pengabaian yang dialami dari kecil oleh orangtua/pengasuh (Wester & King, 2018).

Di Indonesia belum ada penelitian yang berkorelasi antara NSSI dan alexithymia, namun Kurniawan, MA. (2021) dalam penelitiannya tentang korelasi alexithymia dan keinginan bunuh diri pada remaja di Surabaya mengatakan sebanyak 81 responden laki-laki diperoleh hasil 39,5% responden menyatakan bahwa mereka mengalami kesulitan dalam mengenali emosi dan perasaan mereka sendiri, kemudian sebanyak 56,8% responden menyatakan bahwa mereka sering 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.

Pada data survey awal yang telah peneliti lakukan sebelumnya, terdapat 3 responden kisaran umur 18-24 tahun yang melakukan NSSI, orang pertama mengatakan melakukan perilaku menyakiti diri untuk mereduksi ketegangan yang dirasakan, AK mengatakan bahwa dirinya melakukan perilaku NSSI dengan cara mengopek kulit jari ketika sedang merasakan emosi negatif. Subjek mengatakan akan terus mengopek jari hingga berdarah untuk menyalurkan perasaan yang dirasakannya sehingga merasa lega. Orang kedua yang berinisial AN melakukan perilaku NSSI berupa cutting yang disebut sebagai barcode tangan ketika sedang dimarahi oleh orangtua ataupun bertengkar dengan pacar. AN mengatakan dirinya melakukan tersebut untuk melampiaskan perasaannya ketika sedang dalam masalah, AN mengatakan bingung untuk berbuat apa dan tidak dapat mengidentifikasi apa yang sedang dirasakannya saat itu, sehingga hal yang terlintas dalam pikirannya adalah dengan melakukan cutting dipergelangan tangan. Hal ini AN lakukan setelah melihat perilaku tersebut di sosial media, salah satu pengguna media sosial tersebut mengatakan akan merasa tenang setelah menyileti tangannya, sehingga AN penasaran dan kemudian mengikutinya.

Berdasarkan fenomena dan data yang telah dipaparkan, terdapat celah penelitian (research gap) yang signifikan dalam konteks Indonesia. Pertama, meskipun prevalensi NSSI di Indonesia mencapai 36,9% (YouGov Omnibus), belum ada penelitian empiris yang mengeksplorasi peran alexithymia sebagai mekanisme psikologis yang mendasari perilaku NSSI pada populasi Indonesia. Kedua, walaupun literatur internasional telah mengidentifikasi alexithymia sebagai faktor prediktor independen terhadap NSSI (Norman & Borrill, 2015),

tidak ada studi lokal yang menguji hubungan kausal ini dengan mempertimbangkan konteks budaya Indonesia yang kolektivistik dan cenderung menghambat ekspresi emosi terbuka. Ketiga, dan yang paling krusial, belum ada penelitian di Indonesia yang mengevaluasi efektivitas intervensi berbasis bukti, khususnya Dialectical Behavior Therapy (DBT), untuk menurunkan alexithymia pada individu dengan NSSI. Padahal, penelitian terkini menunjukkan DBT memiliki keunggulan spesifik dalam menangani alexithymia dibandingkan pendekatan terapeutik lainnya.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa alexithymia merupakan faktor independen dari perilaku NSSI (Klonsky, 2017; Norman & Borill, 2015; Oyefeso). Dari data survey awal yang telah dilakukan peneliti menunjukkan bahwa ternyata 2 dari 3 orang melakukan perilaku NSSI karena mengalami kesulitan dalam mengidentifikasi perasaannya. Berdasarkan data tersebut, peneliti menilai bahwa alexithymia penting untuk diintervensi sehingga dapat membantu individu menyadari emosi apa yang tengah dirasakan dan bagaimana cara mengatasinya sehingga dapat menurunkan intensitas perilaku NSSI dan dapat menemukan coping yang lebih efektif dan adaptif. Hal ini didukung oleh pernyataan Panaiyotou, et al. (2015) yang mengatakan bahwa diperlukan intervensi kognitif yang didasarkan pada strategi regulasi emosi untuk memahami kaitan antara alexithymia dan NSSI. Sehingga dapat menurunkan perilaku NSSI (Norman, Marzano, Coulson & Oskis: 2019). Beberapa penelitian menemukan bahwa intervensi yang mendukung penurunan alexithymia adalah Dialectical Behavior Therapy (DBT), salah satunya penelitian yang dilakukan oleh Melin, et al. (2010) yang mengamati bahwa partisipan secara signifikan dapat menurunkan alexithymia terutama dalam hal kesulitan dalam mengidentifikasi perasaan dan menggambarkan perasaan, setelah menjalani intervensi psikologis berupa 8 sesi pelatihan yang dirancang untuk mengidentifikasi, membedakan dan mengekspresikan emosi secara verbal serta sensasi tubuh terkait.

Dialectical Behavior Therapy (DBT) merupakan suatu intervensi yang dapat menangani permasalahan terkait dengan disregulasi emosi (seperti gangguan mood dan kemarahan yang tidak terkendali) dan gangguan perilaku seperti melukai diri sendiri dan perilaku agresi yang berupa kekerasan (Frazier & Vela, 2014). DBT pertama kali diperkenalkan oleh Marsha Linehan pada tahun 1993 untuk menangani wanita dengan gangguan kepribadian borderline dan perilaku melukai diri sendiri. DBT dapat digunakan atau diterapkan dalam berbagai mode atau bentuk terapi. Linehan (1993) mengatakan bahwa DBT dapat diterapkan atau diberikan dalam bentuk terapi kelompok, konsultasi melalui telepon dan melakukan konsultasi dengan tim terapis DBT lainnya. Eisner, et al., (2017) menyebutkan bahwa dalam DBT akan diajarkan beberapa keterampilan di mana keterampilan-keterampilan ini digunakan untuk meningkatkan kemampuan meregulasi emosi, mengurangi kerentanan terhadap emosi negatif dan mengurangi perilaku coping yang maladaptif.

Para peneliti lainnya juga menyarankan bahwa intervensi berbasis DBT dapat membantu individu dengan tingkat alexithymia yang tinggi (Fink, et al., 2010; Greene, et al. 2020; Swannel, et al. 2012), terutama dalam meningkatkan identifikasi dan kesadaran emosi (Brown, et al., 2018). DBT secara khusus terdaftar untuk menurunkan alexithymia karena dapat membantu pasien belajar untuk mengidentifikasi dan mendeskripsikan emosi mereka (Brown, et al., 2018; Greene, et al., 2020). Selain itu, individu dengan alexithymia yang tinggi juga

dapat belajar dan berlatih bagaimana strategi untuk meregulasi emosi yang disediakan dalam intervensi berbasis DBT (Fink, et al., 2010; Swannel, et al., 2012). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Tyrer, et al. (2015) yang menyebutkan bahwa DBT membantu meningkatkan kesadaran emosional dan regulasi emosi pada individu dengan gangguan kepribadian, yang seringkali memiliki masalah terkait alexithymia. Selain itu dalam teknik DBT terdapat teknik mindfulness yang dapat membantu individu dalam memahami dan mengidentifikasi perasaan, hal ini berhubungan langsung dengan individu yang mengalami alexithymia yang sering mengalami kesulitan dalam mengenali emosi mereka (Kliem, et al., 2014). Selain teknik mindfulness dalam DBT juga terdapat keterampilan emosional seperti regulasi emosi dan toleransi terhadap stress, sehingga DBT dapat membantu klien dalam meregulasi emosi yang dirasakan.

Secara keseluruhan, intervensi DBT lebih unggul dibandingkan terapi lain dalam menangani alexithymia karena pendekatan yang digunakan secara menyeluruh terhadap emosi, validasi pengalaman serta pelatihan keterampilan praktis. DBT lebih unggul dari REBT dalam menurunkan tingkat alexithymia karena fokusnya pada regulasi emosi, kesadaran emosional (mindfulness) dan validasi pengalaman emosional. Sementara REBT efektif dalam membantu individu dalam merestrukturisasi pola pikir negatif, kekurangan fokus pada pengelolaan emosi sehingga membuat REBT kurang relevan untuk menangani alexithymia (Cunha, et al. 2023; Cao, et al. 2024). Jika dibandingkan dengan CBT, DBT juga terbukti lebih efektif untuk menurunkan tingkat alexithymia, karena intervensi CBT berfokus pada mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif atau distorsi kognitif yang memengaruhi emosi dan perilaku. Namun, CBT sering mengasumsikan bahwa individu memiliki kemampuan dasar untuk mengenali emosi, yang seringkali tidak dimiliki oleh individu dengan alexithymia, sehingga CBT dianggap tidak terlalu efektif dalam menurunkan tingkat alexithymia, di mana di dalam aspek alexithymia terdapat faktor ketidakmampuan dalam mengidentifikasi emosi, sehingga DBT dianggap lebih efektif dalam menurunkan tingkat alexithymia (Cunha, et al. 2023).

Berdasarkan dari fenomena yang terjadi di lapangan serta beberapa penelitian yang mendukung sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai Efektivitas Dialectical Behavior Therapy (DBT) terhadap Alexithymia pada Orang Dewasa dengan Perilaku Non-Suicidal Self-Injury (NSSI).

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan di atas, identifikasi masalah yang ditentukan oleh peneliti adalah bagaimana efektivitas dialectical behavior therapy (DBT) terhadap alexithymia pada orang dewasa dengan perilaku non-suicidal self-injury (NSSI). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperoleh data empiris mengenai efektivitas dialectical behavior therapy (DBT) terhadap alexithymia pada orang dewasa dengan perilaku non-suicidal self-injury (NSSI). Diharapkan penelitian ini mampu membantu individu yang memiliki tingkat alexithymia yang tinggi dapat mengenali, mendeskripsikan serta mengatur strategi untuk meregulasi emosi yang sedang dirasakan sehingga dapat mengurangi perilaku non-suicidal self-injury (NSSI).

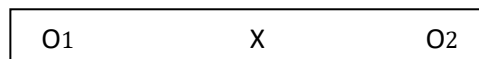
Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan kebaruan ilmu mengenai efektivitas penggunaan dialectical behavior therapy (DBT) terhadap alexithymia pada orang dewasa dengan perilaku non-suicidal self-injury (NSSI). Penelitian ini juga diharapkan sebagai

sarana untuk menambah informasi, pengetahuan dan wawasan mengenai penggunaan intervensi Dialectical Behavior Therapy (DBT) untuk menurunkan tingkat alexithymia pada orang dewasa sehingga mampu untuk mengenali dan mengatur strategi regulasi emosi yang sedang dirasakan agar dapat mengurangi perilaku non-suicidal self-injury (NSSI). Adapun kegunaan praktis dari penelitian adalah sebagai berikut: Diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat membantu individu dalam mengenali, mendeskripsikan dan meregulasi emosi yang dirasakan untuk menurunkan tingkat alexithymia sehingga dapat mengurangi perilaku non-suicidal self-injury (NSSI). Diharapkan penelitian ini juga mampu meningkatkan kualitas hidup pada orang dewasa yang memiliki tingkat alexithymia yang tinggi sehingga dapat mengekspresikan emosinya secara tepat dengan menggunakan pendekatan dialectical behavior therapy (DBT).

METODE PENELITIAN

Penelitian yang digunakan berupa pre-experimented, yaitu peneliti mengamati satu kelompok dan melakukan intervensi didalamnya sepanjang penelitian yang ditujukan pada orang dewasa yang memiliki alexithymia dengan perilaku non-suicidal self-injury (NSSI). Tujuan dari rancangan ini adalah untuk memperoleh gambaran umum mengenai subjek penelitian dan menekankan pada aspek pengalaman individu sehari-hari (Creswell, 2019). Intervensi yang dilakukan dalam rancangan ini adalah Dialectical Behavior Therapy (DBT). Rancangan penelitian ini menggunakan rancangan pre-experimental, dimana rancangan ini berfokus pada 6 individu dari pada membandingkan dua kelompok atau lebih (Tate, 2019).

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah quasi experiment yang bertujuan untuk menguji secara langsung pengaruh sebuah variabel terhadap variabel lainnya (Sugiyono, 2013). Dalam hal ini akan menguji keefektivitasan dialectical behavior therapy (DBT) terhadap alexithymia pada orang dewasa dengan perilaku non-suicidal self-injury (NSSI). Desain penelitian ini yaitu one group pretest-posttest design, yang terdiri atas tes yang dilakukan sebelum diberikan intervensi dan tes yang diberikan sesudah intervensi.



**Gambar 1. Rancangan satu kelompok pra-treatment dan pasca treatment
(one group pretest-posttest design)**

Sumber: Adaptasi desain penelitian quasi-experiment dari Sugiyono, 2013

Keterangan:

- O1 : Skor hasil pengukuran alexithymia sebelum pemberian DBT
- X : Pemberian intervensi DBT
- O2 : Skor hasil pengukuran alexithymia setelah pemberian DBT

Pada penelitian ini tes dilakukan sebanyak dua kali, pertama subjek diidentifikasi tingkat alexithymia yang dimiliki pada level berapa sebelum diberikan treatment (O1). Selanjutnya subjek diberikan treatment berupa DBT yang telah dirancang (X). Setelah diberikan treatment, kemudian peneliti kembali mengukur tingkat alexithymia pada subjek (O2).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Berikut ini hasil penelitian mengenai efektivitas DBT untuk menurunkan tignkat alexithymia pada orang dewasa dengan perilaku NSSI dengan subjek penelitian sebanyak 6 orang. Untuk mengetahui pemberian intervensi DBT terhadap menurunnya tingkat alexithymia menggunakan uji statistik dengan uji T. Alat ukur alexithymia yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala TAS-20 (Toronto Alexithymia Scale).

1. Hasil Uji Statistik Alexithymia

Hasil analisis statistik pada penelitian ini menggunakan statistik non parametrik uji T untuk melihat apakah ada perbedaan skor alexithymia sebelum dan sesudah pemberian intervensi DBT kepada subjek penelitian.

Tabel 1. Deskripsi Statistik Uji Normalitas data Pre dan Post

	Tests of Normality					
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PRE	.224	6	.200*	.927	6	.557
POST	.270	6	.197	.939	6	.653
*. This is a lower bound of the true significance.						
a.	Lilliefors Significance Correction					

Sumber: Hasil pengolahan data primer menggunakan SPSS versi 26, 2024

Berdasarkan data dari tabel 1, dapat dijelaskan bahwa uji normalitas menunjukkan bahwa data terdistribusi normal karena nilai probabilitasnya lebih dari 0.05 ($p=0.557$ dan $0.653>0.05$).

Tabel 2. Deskripsi Statistik Alexithymia Subjek

		Paired Samples Test						t	df	Sig. (2-tailed)
		Paired Differences								
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference					
					Lower	Upper				
Pair 1	PRE - POST	22.833	5.382	2.197	17.185	28.481	10.392	5	.000	

Sumber: Hasil pengolahan data primer menggunakan SPSS versi 26, 2024

Berdasarkan data dari tabel 2, dapat dijelaskan bahwa secara analisis deskriptif diperoleh nilai probabilitas sebesar 0.000 yang lebih kecil dari 0.05 ($p = 0.000 < 0.05$) artinya terdapat perbedaan yang bermakna antara pre dan post.

Berdasarkan hasil pengujian yang tertera pada tabel dapat diketahui bahwa setelah pemberian intervensi dan diberikannya post-test, nilai signifikansi sebesar $0,00 < 0,05$. Demikian bahwa sesuai pada dasar pengambilan keputusan uji hipotesis T berpasangan dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima, sehingga menghasilkan kesimpulan terdapat

perbedaan yang signifikan pada pemberian Dialectical Behavior Therapy dapat membantu menurunkan tingkat alexithymia pada orang dewasa dengan perilaku non-suicidal self-injury.

2. Hasil Pengukuran Tingkat Alexithymia Secara Umum

Pengukuran tingkat alexithymia terhadap subjek dilakukan dengan menggunakan skala TAS-20 (Toronto Alexithymia Scale). Pengukuran alexithymia dilakukan sebanyak dua kali yakni saat sebelum intervensi DBT (pre-test) dan sesudah intervensi DBT dilakukan (post-test). Kategorisasi tingkat penurunan subjek alexithymia disusun berdasarkan 3 (tiga) rentang hasil skor alexithymia, yaitu tinggi, sedang dan rendah, dengan hasil pengukuran sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil Pengukuran Alexithymia secara Umum Sebelum dan Sesudah Pemberian DBT

Total Skor	Pre-test	Post-test	Selisih	%
	72	49	23	32%

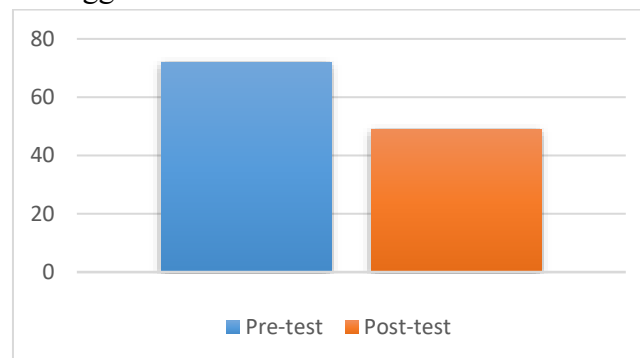
Sumber: Hasil pengolahan data primer menggunakan SPSS versi 26, 2024

Keterangan:

0 – 51 : Rendah

52 – 60 : Sedang

61 – 100 : Tinggi



Grafik 1. Penurunan Tingkat Alexithymia secara Keseluruhan

Sumber: Visualisasi data hasil pengukuran TAS-20 pada subjek penelitian, 2024

Berdasarkan hasil pengukuran pre-test terlihat bahwa kategori skor alexithymia subjek secara umum adalah tinggi dan berdasarkan hasil pengukuran post-test terlihat bahwa kategori skor alexithymia subjek secara umum adalah rendah, dengan demikian terjadi penurunan kategorisasi alexithymia dari kategori tinggi menjadi kategori rendah dengan persentase sebesar 32%. Berdasarkan data tersebut, hal ini menunjukkan bahwa intervensi DBT efektif dalam menurunkan tingkat alexithymia.

1) Hasil pengukuran Aspek Alexithymia Setiap Subjek Sebelum dan Sesudah Pemberian Intervensi DBT

Pada bagian ini akan digambarkan mengenai perubahan dari setiap aspek alexithymia setiap subjek penelitian. Pengukuran ini dilakukan dengan skala TAS-20 (Toronto Alexithymia

Scale) yang diukur pada saat sebelum dan sesudah pemberian intervensi DBT, dengan hasil pengukuran terhadap keenam subjek sebagai berikut:

Tabel 4. Penjabaran Skor Masing-Masing Aspek

Indikator TAS-20				
Subjek	<i>Difficulties Identifying Feelings</i>			
	Pre-test	Post-test	Selisih	Persentase
1	28	16	12	42%
2	30	15	15	50%
3	28	15	13	46%
4	27	17	10	37%
5	28	15	13	46%
6	28	16	12	42%
Rata-rata			12,5	43,88%
Subjek	<i>Difficulties Describing Feelings</i>			
	Pre-test	Post-test	Selisih	Persentase
1	19	10	9	47%
2	19	10	9	47%
3	24	11	13	54%
4	21	11	10	47%
5	24	10	14	58%
6	24	14	10	41%
Rata-rata			9,16	49%
Subjek	<i>Externally Oriented Thinking</i>			
	Pre-test	Post-test	Selisih	Persentase
1	21	23	2	9%
2	21	21	0	0%
3	24	18	6	25%
4	18	20	2	11%
5	23	20	3	13%
6	22	24	2	9%
Rata-rata			2,5	11,16%

Sumber: Hasil analisis per aspek TAS-20 berdasarkan pengukuran pre-test dan post-test subjek penelitian, 2024

Pada tabel 4. terlihat bahwa secara umum seluruh subjek mengalami penurunan pada hampir semua dimensi, hal ini terlihat dari penurunan skor dari masing-masing dimensi. Pada tabel diatas juga terlihat bahwa aspek yang mengalami penurunan secara signifikan adalah difficulties describing feelings atau kesulitan dalam menggambarkan perasaan yang dirasakan dengan selisih rata-rata penurunan sebesar 9,6 dan persentase penurunan sebesar 49%.

Selanjutnya pada aspek difficulty identifying feelings (kesulitan dalam mengidentifikasi perasaan) dengan perubahan paling tinggi pada subjek kedua dengan perolehan skor penurunan sebesar 50%, kemudian subjek ketiga dan kelima memperoleh skor penurunan yang sama yaitu sebesar 46%, selanjutnya subjek pertama dan subjek keenam juga memperoleh perolehan skor penurunan yang sama yaitu sebesar 42%, dan perubahan skor yang paling rendah yaitu subjek keempat dengan skor penurunan sebesar 37%. Selanjutnya dapat dilihat juga hasil persentase paling rendah dari indikator TAS-20 yaitu pada aspek externally

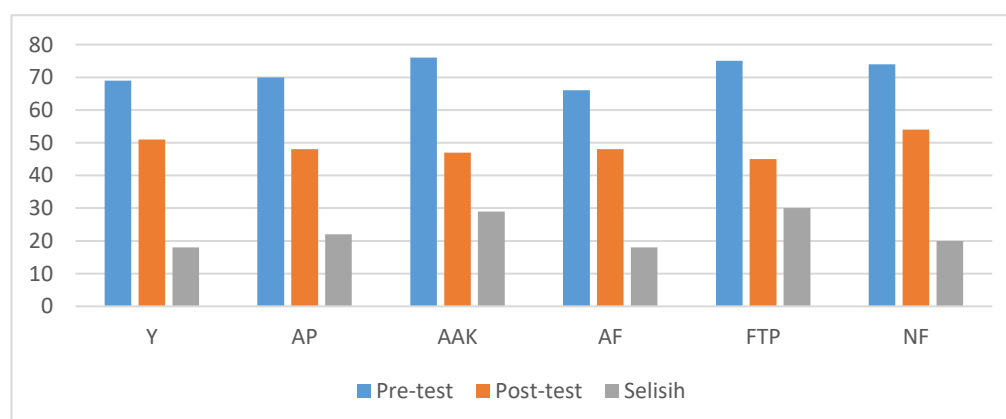
oriented-thinking. Subjek yang mendapatkan persentase paling rendah adalah subjek pertama, kedua dan keenam dengan persentase pada subjek pertama dan ketiga sebesar 9% dan subjek kedua 0%. Pada subjek ketiga sebesar 25%, subjek keempat sebesar 11% dan subjek ketiga sebesar 13%

- 2) Hasil Pengukuran Tingkat Alexithymia pada Setiap Subjek Pre-test dan Post-test dengan Menggunakan Skala TAS-20

Tabel 5. Data Pre-test dan Pos-test Penurunan Alexithymia pada Setiap Subjek

Subjek	Pre-test Skor	Post-test Skor	N-Gain Skor	N-Gain (%)	Kategori	Efektif
Y	69	51	-0,58	- 58,06%	Sedang	Cukup Efektif
AP	70	48	-0,73	- 73,33%	Tinggi	Cukup Efektif
AAK	76	47	-1,21	- 120,83%	Tinggi	Efektif
AN	66	48	-0,53	- 52,94%	Sedang	Kurang Efektif
FTP	75	45	-1,2	- 120%	Tinggi	Efektif
NF	74	54	-0,77	-76,92%	Tinggi	Efektif
Rata-rata			-0,83	-83,68%	Tinggi	Efektif

Sumber: Hasil perhitungan N-Gain berdasarkan skor TAS-20 pre-test dan post-test subjek penelitian, 2024



Grafik 2. Data Pre-test dan Pos-test Penurunan Alexithymia pada Setiap Subjek

Sumber: Visualisasi perbandingan skor TAS-20 pre-test dan post-test keenam subjek penelitian, 2024

Berdasarkan hasil analisis yang telah dirangkum dalam tabel dan grafik diatas diatas dapat diketahui bahwa penentuan efektivitas penerapan dialectical behavior therapy terhadap penurunan alexithymia pada orang dewasa dengan perilaku non-suicidal self-injury dapat dilihat dari persentasi N-Gain. Persentasi rata-rata N-Gain yang diperoleh sebesar -83,68% masuk dalam kategori efektif.

Berdasarkan hasil analisis yang telah dirangkum dalam tabel diatas, didapatkan penurunan pada tiap subjek penelitian pada kategori sedang dan tinggi. Subjek pertama mengalami penurunan dalam kategori sedang dengan perolehan sebesar -58,06%, subjek kedua mengalami penurunan dalam kategori tinggi dengan perolehan sebesar -73,33%, subjek ketiga mengalami penurunan dalam kategori tinggi dengan perolehan sebesar -120,83%, subjek

keempat mengalami penurunan dalam kategori sedang dengan perolehan -52,94%, subjek kelima mengalami penurunan dalam kategori tinggi dengan perolehan -120% dan subjek keenam mengalami penurunan dalam kategori tinggi dengan perolehan -76,92%. Secara keseluruhan N-gain skor rata-rata sebesar -0,83 dan termasuk dalam kategori penurunan tinggi.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada tabel 4.5 dan tabel 4.6, menggambarkan adanya penurunan skor alexithymia setelah diberikan intervensi DBT dari kategori tinggi menjadi kategori rendah dengan persentase penurunan sebesar 32%. Hal ini berarti bahwa pemberian intervensi DBT dapat menurunkan tingkat alexithymia pada orang dewasa dengan perilaku NSSI. Hal ini sejalan dengan hasil uji statistik pada tabel 4.3 dan 4.4 diperoleh hasil pengujian probabilitas sebesar 0.000 yang lebih kecil dari 0.05 ($p = 0.000 < 0.05$) artinya terdapat perbedaan yang bermakna antara pre-test dan post-test. Berdasarkan hasil pengujian yang tertera pada tabel dapat diketahui bahwa setelah pemberian intervensi dan diberikannya post-test, nilai signifikansi sebesar $0.00 < 0.05$. Hal ini sesuai pada dasar pengambilan keputusan uji hipotesis T berpasangan dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima sehingga menghasilkan kesimpulan terdapat perbedaan yang signifikan pada pemberian Dialectical Behavior Therapy dapat membantu menurunkan tingkat alexithymia pada orang dewasa dengan perilaku non-suicidal self-injury.

Pada tabel 5., terlihat bahwa secara umum seluruh subjek mengalami penurunan pada hampir semua aspek, hal itu terlihat dari penurunan skor dari masing-masing aspek.

Pada tabel 4. dapat dilihat bahwa dari ketiga aspek alexithymia, perubahan yang signifikan terjadi pada aspek difficulties describing feelings atau kesulitan dalam menggambarkan perasaan. Pada aspek ini mengalami perubahan yang paling tinggi dengan persentase sebesar 49%, hal ini dapat dijelaskan karena dalam proses DBT sebagaimana yang dikemukakan oleh Jeffrey & Matthew (2021) mendorong subjek untuk mengembangkan keterampilan yang berkaitan dengan pengenalan dan pengelolaan emosi. Dengan menggunakan teknik seperti mindfulness, regulasi emosi, validasi diri, keterampilan interpersonal dan pengelolaan stres, subjek dapat belajar untuk lebih sadar dan mengerti perasaan mereka, serta berkomunikasi tentang perasaan tersebut dengan cara yang lebih adaptif. Hal ini juga dapat berpotensi untuk meningkatkan kualitas hidup dan hubungan sosial mereka.

Selain itu, perubahan yang signifikan juga terjadi pada aspek difficulties identifying feelings atau kesulitan dalam mengidentifikasi perasaan yang sedang dirasakan. Jeffrey & Matthew (2021) juga mengatakan dalam intervensi DBT mengajarkan subjek keterampilan untuk mengenali, memahami dan mengelola emosi dengan cara yang lebih sehat. Sehingga bagi individu dengan alexithymia, yang mungkin kesulitan dalam mengenali dan mengekspresikan perasaan, DBT dapat membantu mereka memahami emosi yang mereka rasakan dan cara-cara untuk mengatur intensitas emosi tersebut.

Pada tabel 4. juga diperlihatkan bahwa aspek yang paling sedikit berubah setelah pemberian intervensi DBT adalah aspek externally oriented thinking atau kemampuan berpikir berorientasi eksternal yaitu sebesar 11,16%. Setelah melakukan pengukuran akhir, didapatkan

bahwa perubahan yang terjadi pada aspek tersebut tidak terlalu signifikan, hal ini disebabkan oleh aspek tersebut melibatkan proses berpikir yang bersifat kognitif dan otomatis, bukan hanya masalah emosi. DBT lebih berfokus pada keterampilan regulasi emosi dan peningkatan kesadaran diri, bukan secara langsung pada restrukturisasi kognitif secara mendalam. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa alexithymia memiliki komponen neurologis, terutama terkait dengan disfungsi pada area otak yang mengatur pemrosesan emosi, sehingga dibutuhkan intervensi yang lebih mendalam dan dalam jangka waktu yang panjang untuk mengubah aspek tersebut. Selain itu, faktor lingkungan sosial juga memengaruhi perubahan aspek tersebut, jika individu berada dalam lingkungan yang mendukung pola pikir eksternal (misalnya, budaya yang kurang menekankan pentingnya eksplorasi emosional atau pola asuh yang menekan ekspresi perasaan, maka perubahan dalam cara berpikir cenderung lebih sulit. Meskipun DBT dapat meningkatkan regulasi emosi dan mengekspresikan perasaan, kemampuan berpikir berorientasi eksternal dalam alexithymia cenderung lebih sulit diubah karena sifatnya yang lebih kognitif dan mendalam. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Maazallahi, et al. (2024) yang mengatakan bahwa DBT secara spesifik dapat membantu individu dalam mengembangkan kemampuan mengenali emosi dan menggambarkan emosi yang dirasakan sehingga dapat menurunkan alexithymia, namun penelitian tersebut tidak secara spesifik menilai perubahan dalam aspek externally oriented thinking.

Tingkatan alexithymia pada setiap subjek berada pada kategori tinggi ketika awal penelitian ini dilakukan, sehingga para subjek cenderung melakukan NSSI dalam mengekspresikan atau menyalurkan emosi yang sedang dirasakan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Norman & Borill (2015) dalam penelitiannya mengatakan bahwa sebagian individu yang melakukan NSSI tidak memiliki kemampuan untuk mengungkapkan kesulitan yang sedang dihadapi dan lebih memilih untuk melukai diri sendiri sebagai metode komunikasi. Ketidakmampuan mengomunikasikan dan menggambarkan perasaan yang dirasakan adalah salah satu bentuk alexithymia (Preece & Gross, 2023).

Berdasarkan pengukuran awal terhadap tingkatan alexithymia pada subjek yang mengalami NSSI, diketahui bahwa tingkatan setiap subjek penelitian berada pada kategori tinggi dengan skor yang berada pada rentang 66 – 75. Hasil pengukuran awal tersebut kemudian dijadikan dasar untuk dilakukan intervensi pada setiap subjek penelitian, sehingga diharapkan terjadi penurunan alexithymia. Pemberian DBT pada subjek dilakukan sebanyak 6 kali sesi terapi. Masing-masing terapi dilakukan selama kurang lebih 60 menit. Mengacu pada tabel 4.7 hasil pengukuran menggunakan skala TAS-20, terjadi penurunan skor pada setiap subjek setelah diberikan DBT. Perubahan derajat alexithymia yang terjadi dapat dijelaskan berdasarkan prinsip-prinsip yang diterapkan dalam proses DBT.

Proses dalam DBT mengarahkan subjek pada keterampilan untuk mengenali, mengekspresikan dan mengelola emosi, sehingga subjek dapat mengenali, mengekspresikan dan mengelola emosi yang dirasakan agar mengurangi perilaku NSSI. Dalam proses DBT juga membahas mengenai keterampilan-keterampilan yang dapat diterapkan subjek, khususnya tentang bagaimana cara subjek mengenali dan mengganti coping yang dilakukan untuk meregulasi emosinya. Dikatakan bahwa intervensi DBT yang dilakukan berperan dalam membantu subjek dalam mengurangi perilaku NSSI. Hal ini diungkapkan subjek setelah proses

pemberian DBT diberikan, secara keseluruhan keterampilan yang paling berpengaruh dalam mengurangi perilaku NSSI adalah validasi diri, regulasi emosi, keterampilan interpersonal dan mindfulness.

Teknik validasi diri adalah teknik yang mengajarkan subjek untuk memberikan pengakuan terhadap perasaan diri sendiri. Teknik ini untuk membantu subjek mengakui dan menerima perasaan mereka tanpa menghakimi. Hal ini dapat membantu subjek yang merasa kesulitan dalam mengidentifikasi apakah perasaan mereka sah atau tidak, sehingga subjek dapat merasa lebih nyaman dan yakin dalam mengenali dan mengungkapkan perasaan mereka. Keterampilan interpersonal dalam DBT melibatkan kemampuan untuk berkomunikasi dengan orang lain secara efektif, dengan menjaga keseimbangan antara menjaga hubungan dan menjaga diri sendiri. Sedangkan teknik mindfulness membantu subjek mengamati emosi mereka tanpa menghakimi, mindfulness membantu mengurangi kebingungan tentang perasaan yang dirasakan dan memberi kesempatan untuk mengenali dan menamai emosi sesuai dengan yang sedang dirasakan saat ini.

DBT pertama kali dikembangkan oleh Marsha Linehan untuk menangani perempuan dengan gangguan kepribadian borderline dan perilaku melukai diri sendiri. Penelitian menunjukkan bahwa DBT dapat memperkuat kemampuan seseorang untuk menangani tekanan tanpa kehilangan kendali atau bertindak merusak. Seperti yang kita ketahui bahwa NSSI merupakan perilaku penghancuran jaringan tubuh yang disengaja tanpa niat bunuh diri. Dua bentuk yang paling sering dilaporkan adalah cutting dan memukul (Jacobson & Gould, 2007), namun metode lain termasuk membakar, mencambuk, mencubit, mencakar dan merajuni juga termasuk dalam kategori NSSI. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Baiden, et al. (2017) mengatakan bahwa perilaku melukai diri sendiri merupakan bentuk dari penyaluran emosi yang dilakukan secara negatif.

Levan, et al. (2009) dalam penelitiannya menemukan penurunan yang signifikan pada alexithymia setelah partisipan mengikuti pelatihan kelompok psikoedukasi dengan intervensi pada keyakinan pada emosi yang disfungsi, mengembangkan kosakata terkait emosi, belajar membaca emosi orang lain, mengidentifikasi perasaan atau sensasi tubuh. Melin, et al. (2010) mengamati bahwa partisipan secara signifikan menurunkan tingkat alexithymia, terutama dalam hal kesulitan mengidentifikasi perasaan dan mendeskripsikan perasaan setelah menjalani 8 sesi intervensi DBT yang mencakup intervensi mindfulness dan psikoedukasi emosional.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Greene, et al. (2020) yang mengatakan bahwa DBT dapat membantu individu untuk menurunkan tingkat alexithymia yang tinggi terutama dalam meningkatkan identifikasi dan kesadaran emosi. Brown, et al (2018) dalam penelitiannya menemukan tingkat alexithymia yang tinggi dapat menurun setelah partisipan menjalani 10 sesi intervensi berbasis DBT dengan fokus pelatihan pada kesadaran dan keterampilan regulasi emosi. DBT secara khusus dapat menurunkan tingkat alexithymia karena membantu individu untuk belajar mengidentifikasi dan mendeskripsikan emosi mereka (Frye & Spates, 2012).

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan kepada seluruh subjek penelitian, setiap subjek memilih menyakiti diri sendiri dalam rangka kesulitan dalam mengekspresikan emosi

yang dirasakan dan kesulitan dalam mengungkapkan perasaannya. Pada proses intervensi yang dilakukan, terdapat berbagai keterampilan yang dapat digunakan untuk membantu setiap subjek dalam mengidentifikasi dan mengungkapkan perasaan mereka, salah satunya dengan keterampilan mindfulness, regulasi emosi, validasi emosi, melakukan tindakan yang berlawanan dan mengalihkan perhatian sehingga subjek dapat menerapkan dan mengaplikasikan keterampilan tersebut untuk mengendalikan dorongan menyakiti diri sendiri. Selain itu diakhir sesi, seluruh subjek penelitian juga menyampaikan bahwa dengan menerapkan berbagai keterampilan dalam intervensi DBT membuat subjek merasa mampu mengenali emosi yang dirasakan, lebih mampu mengendalikan dorongan emosi, dan lebih mampu bersikap toleran terhadap tekanan yang ada, sehingga perilaku menyakiti diri sendiri berkurang.

Berdasarkan hasil wawancara pada setiap subjek sebelum diberikan intervensi dialectical behavior therapy (DBT), keenam subjek mengatakan bahwa mereka seringkali merasa kesulitan dalam mengungkapkan kesulitan yang dirasakan dan kesulitan dalam mengidentifikasi emosi yang sedang dirasakan. Subjek pertama mengalami pengurangan NSSI, dengan intensitas awal setiap kali subjek merasa sedih atau marah, subjek selalu menampar diri sendiri hingga melakukan cutting. Setelah pemberian intervensi, subjek sudah mulai berusaha menceritakan permasalahan yang sedang dialami dengan sahabatnya yang sebelumnya tidak pernah subjek lakukan. Subjek merasakan keterampilan yang paling bermanfaat yaitu self-validation dan regulasi emosi. Subjek mengatakan keterampilan tersebut yang sangat berperan dalam membantu mengenali emosi yang dirasakan dan membuat subjek berani untuk bercerita kepada sahabat subjek. Subjek kedua juga memberikan respon yang positif setelah pemberian intervensi DBT. Subjek merasa keterampilan interpersonal effectiveness sangat membantu dalam meregulasi emosi yang dirasakannya. AP mengatakan merasa nyaman menggunakan teknik yang terdapat dalam interpersonal effectiveness berupa self-validation karena membantu AP dalam memahami emosi yang sedang dirasakan sehingga mengurangi perilaku NSSI, dari yang setiap kali merasakan emosi negatif kini AP mencoba menahan dorongan untuk menyakiti diri dengan mempraktikkan keterampilan interpersonal effectiveness. Subjek ketiga yaitu AAK juga memberikan respon positif setelah pemberian intervensi DBT. Subjek merasa keterampilan mindfulness membantu subjek dalam mengendalikan emosi negatif yang sedang dirasakan, sedangkan pada keterampilan distress tolerance terdapat teknik cost-benefit analysis yang membantu subjek mengenali coping yang tidak sehat serta mengganti dengan coping yang sehat. AAK mengatakan dorongan menyakiti diri masih sangat tinggi, namun coping yang digunakan dari mengopek jari tangan berubah menjadi meremas squishy.

Subjek keempat yaitu AN juga mengalami perubahan namun tidak terlalu signifikan, dikarenakan saat ini AN masih tinggal bersama orangtua yang merupakan stressor utama sehingga sangat keterampilan yang diajarkan selama pengambilan data kurang efektif AN rasakan. Subjek kelima yaitu FTP juga merasakan perubahan positif yang dirasakan setelah pemberian intervensi DBT, FTP mengatakan pada keterampilan interpersonal effectiveness terdapat teknik asertif, teknik ini yang membantu FTP untuk berbicara dengan nenek untuk mencari kerja di luar kota sehingga dapat menghindari situasi krisis yang menjadi pemicu

perilaku menyakiti diri subjek muncul. FTP mengatakan walaupun pada awalnya nenek tidak menyetujui namun subjek mencoba dengan menjabarkan keuntungan yang didapatkan apabila FTP bekerja di luar kota sampai akhirnya nenek menyetujui. Terkait pengurangan perilaku menyakiti diri subjek mengatakan teknik mindfulness dan distress tolerance sangat membantu dalam meregulasi emosi dan mengenali emosi apa yang dirasakan sehingga membantu mengurangi perilaku menyakiti diri. Teknik mindfulness juga sering dipraktikkan apabila subjek berbicara dengan orang lain. Subjek keenam yaitu NF, juga mengalami perubahan positif setelah pemberian intervensi DBT, NF mengatakan bahwa keterampilan mindfulness sangat membantu dalam meregulasi emosi serta keterampilan distress tolerance membantu NF dalam mengenali coping yang sehat dan tidak sehat dalam teknik cost-benefit analysis. NF juga mengatakan teknik self-validation juga membantu memahami emosi yang sedang dirasakan sehingga mengurangi perilaku menyakiti diri. Teknik cost-benefit analysis juga membantu NF mencari kegiatan lain sehingga tidak merasa bosan di rumah dan menghilangkan dorongan untuk menyakiti diri sendiri.

Berdasarkan wawancara dari keenam subjek dapat disimpulkan bahwa DBT mampu membantu menurunkan tingkat alexithymia, sehingga perilaku NSSI dapat berkurang. Kemampuan subjek dalam mengungkapkan emosi sebelum intervensi meningkat setelah mengaplikasikan keterampilan yang diajarkan selama proses intervensi. Dari beberapa keterampilan yang diajarkan, interpersonal effectiveness skill terlihat lebih berpengaruh dalam membantu subjek untuk mengembangkan kemampuan dalam mengungkapkan emosi pada orang lain. Selain itu, self-validation juga membantu subjek dalam mengenali emosi apa yang sedang dirasakan dan membantu subjek menentukan coping yang sesuai dalam merespon emosi yang dirasakan.

Berdasarkan uraian diatas, kemajuan yang dicapai oleh masing-masing subjek dalam setiap sesi terapi berbeda-beda, hal ini tidak terlepas dari aspek-aspek yang berkaitan dengan respon subjek selama proses terapi dan hal-hal lain yang mendukung kemajuan terapi. Dalam hal ini, termasuk didalamnya dukungan sosial dari keluarga dan orang terdekat yang membantu subjek dalam menerapkan keterampilan yang telah diajarkan dalam proses terapi. Akan tetapi di sisi lain, terdapat juga faktor lingkungan keluarga yang membuat salah satu subjek tidak mengalami kemajuan yang signifikan, seringkali terjadi konflik dalam keluarga membuat subjek merasa stres dan kesulitan dalam menerapkan keterampilan yang telah diajarkan.

Limitasi Penelitian

Peneliti menyadari dalam penelitian ini masih terdapat beberapa kekurangan. Limitasi dari penelitian ini adalah kurangnya subjek penelitian sehingga hasil dari penelitian ini tidak bisa digeneralisasi. Selain itu dalam penelitian ini, intervensi DBT diberikan selama 7 minggu, dimana intervensi ini akan lebih efektif jika diterapkan dalam waktu jangka panjang minimal 6 bulan, dengan mengaplikasikan keterampilan-keterampilan yang mendalam, sehingga dapat melihat hasil terapi yang lebih maksimal. Penelitian ini hanya menggunakan wawancara untuk menilai perubahan perilaku NSSI, namun tidak ada pengukuran kuantitatif yang mendalam yang dapat menangkap perubahan subjektif atau nuansa dalam pengalaman klien yang lebih kompleks.

Tidak adanya kelompok kontrol dalam penelitian ini sehingga peneliti tidak dapat menyimpulkan secara pasti apakah perubahan yang dialami benar karena pengaruh dari proses intervensi atau ada faktor lain didalamnya.

Subjek penelitian yang sedikit tidak sepenuhnya mewakili populasi yang lebih luas. Jumlah subjek yang kecil dapat membatasi generalisasi temuan dari hasil penelitian. Keterbatasan ini dapat memengaruhi validitas eksternal penelitian, karena variasi konteks, pengalaman atau latar belakang subjek mungkin tidak cukup terwakili. Oleh karena itu, untuk penelitian di masa mendatang, disarankan untuk melibatkan jumlah subjek yang lebih besar. Hal ini akan memungkinkan analisis yang lebih mendalam tentang variasi respons terhadap terapi berdasarkan faktor-faktor individu.

Dalam penelitian ini juga hasil yang diperoleh pada aspek externally oriented thinking tidak terlalu signifikan mengalami perubahan, hal ini dikarenakan keterbatasan DBT dalam merestrukturisasi kognitif. DBT lebih menitikberatkan pada kesadaran emosi, toleransi stress, serta keterampilan interpersonal dibandingkan mengubah cara berpikir individu. Sehingga dalam cara berpikir eksternal memerlukan pendekatan terapi yang lebih terfokus pada restrukturisasi kognitif seperti cognitive behavioral therapy (CBT). Sehingga diharapkan penelitian selanjutnya dapat mengolaborasikan antara DBT dan CBT sehingga mendapatkan perubahan yang lebih maksimal.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa dialectical behavior therapy dapat membantu menurunkan alexithymia sehingga mengurangi perilaku menyakiti diri sendiri (NSSI) pada setiap subjek penelitian. Dari ketiga aspek alexithymia terlihat bahwa aspek DDF (difficulties describing feelings) atau kesulitan dalam menggambarkan perasaan merupakan aspek yang paling tinggi perubahannya, hal ini kemungkinan terjadi karena dalam intervensi yang diberikan terdapat pelatihan self-validation dan regulasi emosi sehingga subjek dapat mengenali dan menggambarkan emosi yang sedang dirasakan sehingga tingkat alexithymia para peserta menurun dan mengurangi perilaku non-suicidal self-injury.

DAFTAR PUSTAKA

- Brown, T. A., Avery, J. C., Jones, M. D., Anderson, L.K., Wierenga, C. E., & Kaye, W. H. (2018). The impact of alexithymia on emotion dysregulation in anorexia nervosa and bulimia nervosa overtime. *European Eating Disorders Review*, 26(2), 150-155. <https://doi.org/10.1002/erv.2574>
- Cerutti, R., Calabrese, M., & Valastro, C. (2014). Alexithymia and personality disorders in the adolescent non-suicidal self-injury: Preliminary results. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 114, 372-376.
- Chen, J., Xu, T., Jing, J., & Chan, R. C. K. (2011). Alexithymia and emotional regulation: A cluster analytical approach. *Bmc Psychiatry*, 11.
- Creswell, J. W. (2019). *Research Design Pendekatan Metode Kualitatif, Kuantitatif dan Campuran*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

- Ditzer, J. et al. (2023). Child maltreatment and alexithymia: A meta-analytic review. *American Psychological Association* (149), no. 5-6, pg. 311-329. <https://doi.org/10.1037/bul0000391.supp>
- Eisner, L., Eddie, D., Harley, R., Jacobo, M., Nierenberg, A. A., & Deckersbach, T. (2017). Dialectical behavior therapy group skills training for bipolar disorder. *Behavior Therapy*, 48(4), 557-566. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2016.12.006>
- Fink, E. L., Anestis, M. D., Selby, E. A., & Joiner, T. E. (2010). Negative urgency fully mediates the relationship between alexithymia and dysregulated behaviours. *Personality and Mental Health*, 4(4), 284-293. <https://doi.org/10.1002/pmh.138>
- Frazier, S. N., & Vela, J. (2014). Dialectical behavior therapy for the treatment of anger and aggressive behavior: A review. *Aggression and Violent behavior*, 19(2), 156-163. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2014.02.001>.
- Greene, D., Boyes, M., & Hasking, P. (2020). The associations between alexithymia and both non-suicidal self-injury and risky drinking: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 260, 140-166. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.08.088>
- Irwanti, U. R., Haq, H. B.A. (2021). Alexithymia pada generasi milenials. *Jurnal Ilmu Sosial Humaniora Indonesia*, 1(1), 61-66.
- Khan, A. N., & JANfee, S. R. (2022). Alexithymia in individuals maltreated as children and adolescents: A meta-analysis. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, and Allied Disciplines*, 63(9), 963-972. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13616>.
- Klonsky, E. D. (2017). The functions of self-injury in young adults who cut themselves: Clarifying the evidence for ANfect-regulation. *Psychiatry Research*, 166, 260-268.
- Krvavac, S. & Jansson, B. (2021). The role of emotion dysregulation and alexithymia in the link between types of child abuse and neglect and psychopathology: A moderated mediation model. *European Journal of Trauma & Dissociation*, 5. <https://doi.org/10.1016/j.ejtd.2021.100213>.
- Kurniawan, M.A. (2021). Hubungan alexithymia dan kecenderungan bunuh diri pada remaja laki-laki di Surabaya. *Jurnal Psikologi Indonesia*. Vol. 9 No. 2.
- Linehan, M. M., & Wilks, C. R. (2015). The course and evolution of dialectical behavior therapy. *American Journal of Psychotherapy*, 69(2), 97-110. <https://doi.org/10.1176/appi.psychotherapy.2015.69.2.97>
- Mckenzie, K. C. & Gross, J. J. (2014). Non-suicidal self-injury: An emotion regulation perspective. *Psychopathology*, 47, 207-219.
- Melin, E. O., Thulesius, H. O., & Person, B. A. (2010). ANfect school for chronic benign pain patients showed improved alexithymia assessments with TAS-20. *BioPsychosocial Medicine*, 4(1), 1-10. <https://doi.org/10.1186/1751-0759-4-5/TABLES/5> .
- Norman, H., & Borrill, J. (2015). The relationship between self-harm and alexithymia. *Scandinavian Journal of Psychology*, (56). page 405-419. Doi: 10.1111/sjop.12217.
- Norman, H., Marzano, L., Coulson, M., & Oskis, A. (2019). Effects of mindfulness-based interventions on alexithymia: A systematic review. *Evidence-Based Mental Health*, 22(1), 36-53. <https://doi.org/10.1136/ebmental-2018-300029>.

- Preece, D. A. & Gross, J. J. (2023). Conceptualizing alexithymia. *Journal of Personal and Individual Differences* (215). <https://doi.org/10.1016/j.paid.2023.112375>.
- Riza, W. L. (2018). Asosiasi antara attachment styles dalam hubungan romantis pada relationship satisfaction (kepuasan dalam suatu hubungan). *Jurnal Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang*, 31-39.
- Son, S. H., Jo, H., Rim, H. D., Kim, J. H., Kim, H. W., Bae, G. Y., & Lee, S. J. (2013). A comparative study on alexithymia in depressive, somatoform, anxiety, and psychotic disorders among Koreans. *Psychiatry Investigation*, 10, 325-331.
- Sugiyono. (2013). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Swannel, S. et al. (2012). Child maltreatment, subsequent non-suicidal self-injury and the mediating roles of dissociation, alexithymia and self-blame. *Journal of Child Abuse & Neglect*, 36. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chiabu.2012.05.005>
- Taylor, G. J., & Bagby, R.M. (2013). Alexithymia and the five-factor model of personality. In T. A. Widiger & P. T. Costa, Jr. (Eds), *Personality disorders and the five-factor model of personality* (pp. 193-207). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/13939-013>
- Venta, A., Hart, J., & Sharp, C. (2013). The relation between experiential avoidance, alexithymia and emotion regulation in inpatient adolescents. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 18, 398-410.
- Wester, K. L., & King, K. (2018). Family communications patterns and the mediating role of communication competence and alexithymia in relation to non-suicidal self-injury. *Journal of Mental Health Counseling*, 40, 226-239.
- Yudha, R. P. (2021). Pengaruh mindfulness-based cognitive therapy untuk menurunkan kesepian pada mahasiswa dengan perilaku self-harm. Skripsi tidak diterbitkan.