

**PERANAN ALEXITHYMIA TERHADAP *MENTAL HEALTH HELP-SEEKING INTENTION* PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DENGAN
DUKUNGAN SOSIAL SEBAGAI VARIABEL MODERATOR**

Skripsi

**Diajukan guna memenuhi sebagian syarat
untuk memenuhi derajat Sarjana Psikologi
Universitas Lambung Mangkurat**



Oleh

Rina Lis Agustin

2210914220037

**JURUSAN PSIKOLOGI
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT**

April, 2026

Skripsi

PERANAN ALEXITHYMIA TERHADAP *MENTAL HEALTH HELP-SEEKING INTENTION* PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DENGAN DUKUNGAN SOSIAL SEBAGAI VARIABEL MODERATOR

dipersiapkan dan disusun oleh

Rina Lis Agustin

telah dipertahankan di depan dewan penguji
pada tanggal 15 April 2026

Susunan Dewan Penguji

Pembimbing Utama

Anggota Dewan Penguji Lain



Dr. Rusdi Rusli, M.Psi., Psikolog
NIP. 198711242014041001



Dr. Ermina Istiqomah, M.Si., Psikolog
NIP. 197009192005012002

Pembimbing Pendamping



Meydisa Utami Tanau, M.Psi., Psikolog
NIP. 199105202025062003



Siti Halimatussa'diah, M.Psi., Psikolog
NIP. 199708282024062002

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
Untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi



Dr. Silvia Kristanti Tri Febriana, M.Psi., Psikolog
NIP. 198302172008122001
Ketua Jurusan Psikologi

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Banjarbaru, 23 April 2025



Rina Lis Agustin
NIM. 2210914220037

ABSTRAK

PERANAN ALEXITHYMIA TERHADAP MENTAL HEALTH HELP-SEEKING INTENTION PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DENGAN DUKUNGAN SOSIAL SEBAGAI VARIABEL MODERATOR

Rina Lis Agustin

Penelitian ini dilatar belakangi oleh isu kesehatan mental yang menjadi permasalahan umum pada mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui terdapat tidaknya efek moderasi dari dukungan sosial pada peranan alexithymia terhadap *mental health help-seeking intention* di kalangan mahasiswa tingkat akhir. Sebanyak 405 mahasiswa tingkat akhir yang berdomisili di Provinsi Kalimantan Selatan diseleksi melalui teknik *purposive sampling*. Pendekatan kuantitatif digunakan untuk menguji secara empiris mengenai hubungan alexithymia, *mental health help-seeking intention* dan dukungan sosial pada mahasiswa. Pengumpulan data menggunakan alat ukur *Toronto Alexithymia Scale (TAS-20)*, *General Help-Seeking Questionnaire (GHSQ)*, serta *Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS)* dan dianalisis menggunakan IBM SPSS *Statistic* versi 25 for windows dengan uji Process Macro Hayes. Hipotesis penelitian ini adalah dukungan sosial berperan sebagai moderator dalam pengaruh alexithymia terhadap *mental health help-seeking intention* pada mahasiswa tingkat akhir. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial terbukti secara signifikan memoderasi hubungan antara alexithymia dan *mental health help-seeking intention* pada mahasiswa tingkat akhir (coeff=-0,0099; p=0,0002; LLCI=-0,0150; ULCI=-0,0047) yang berarti semakin tinggi dukungan sosial pada mahasiswa tingkat akhir, maka akan semakin lemah pengaruh alexithymia terhadap *mental health help-seeking intention*. Temuan ini menegaskan dukungan sosial berfungsi sebagai faktor protektif yang meminimalkan dampak negatif dari alexithymia.

Kata kunci: alexithymia, *mental health help-seeking intention*, dukungan sosial, mahasiswa tingkat akhir

ABSTRACT

THE ROLE OF ALEXITHYMIA IN MENTAL HEALTH HELP-SEEKING INTENTION AMONG FINAL-YEAR COLLEGE STUDENTS: THE MODERATING ROLE OF SOCIAL SUPPORT

Rina Lis Agustin

This study addresses the growing prevalence of mental health issues among college students. It aims to examine whether social support moderates the relationship between alexithymia and mental health help-seeking intention among final-year students. A total of 405 final-year students in South Kalimantan Province were selected using purposive sampling. A quantitative approach was employed to empirically investigate the relationships among alexithymia, mental health help-seeking intention, and social support. Data were collected using the Toronto Alexithymia Scale (TAS-20), the General Help-Seeking Questionnaire (GHSQ), and the Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS). Data analysis was conducted using IBM SPSS Statistics version 25 with Hayes' PROCESS macro. This study hypothesizes that social support moderates the relationship between alexithymia and mental health help-seeking intention among final-year students. The results indicate that social support significantly moderates the relationship between alexithymia and mental health help-seeking intention among final-year students (coeff= -0.0099, $p = 0.0002$; LLCI=-0.0150, ULCI=-0.0047). This means that the higher the social support, the weaker the influence of alexithymia on mental health help-seeking intention. These findings suggest that social support serves as a protective factor that mitigates the negative effects of alexithymia.

Keywords: alexithymia, mental health help-seeking intention, social support, final-year students

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah rabbi'l'alamin, puji syukur kehadirat Allah Swt. karena atas berkat, rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan penyusunan naskah skripsi yang berjudul “Peranan Alexithymia Terhadap *Mental Health Help-Seeking Intention* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Dengan Dukungan Sosial Sebagai Variabel Moderator” dengan baik dan tepat pada waktunya. Selama perjalanan menyusun naskah skripsi tentunya tidak lepas dari dukungan, bimbingan serta bantuan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang tak terhingga dan skripsi ini dipersembahkan untuk:

1. Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat Prof. Dr. dr. Syamsul Arifin, M.Pd., FISPH., FISCAM atas kesempatan serta fasilitas yang diberikan kepada peneliti untuk melaksanakan penelitian.
2. Ketua Jurusan Psikologi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat Ibu Dr. Silvia Kristanti Tri Febriana, M.Psi., Psikolog yang memberikan izin dan kesempatan penelitian ini.
3. Dosen Pembimbing Utama Bapak Dr. Rusdi Rusli, M.Psi., Psikolog atas bimbingan, saran, masukan serta motivasi yang diberikan hingga penyusunan naskah skripsi selesai. Tak lupa juga penulis mengucapkan terima kasih banyak atas segala perhatian kecil yang diberikan selama bimbingan penyusunan skripsi berlangsung.

4. Dosen Pembimbing Pendamping Ibu Meydisa Utami Tanau, M.Psi., Psikolog yang juga memberikan saran, bimbingan dan masukan hingga penyusunan naskah skripsi ini berakhir.
5. Dosen Penguji Utama Ibu Dr. Ermina Istiqomah, M.Si., Psikolog dan Dosen Penguji Pendamping Ibu Siti Halimatussa'diah, M.Psi., Psikolog atas saran dan masukan guna penyusunan naskah skripsi menjadi lebih baik.
6. Dosen Pembimbing Akademik Ibu Dr. Emma Yuniarrahmah, S.Psi., M.A serta seluruh keluarga besar Jurusan Psikologi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan atas bimbingan, arahan dan ilmu yang bermanfaat selama penulis menempuh masa perkuliahan.
7. Teruntuk Jurusan Tercinta, Jurusan Psikologi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat yang telah menjadi tempat untuk mengukir mimpi dan berkembang menjadi pribadi yang lebih baik.
8. Teristimewa dan penuh cinta kedua orang tua penulis, dua orang yang selalu mengusahakan kedua anaknya menempuh pendidikan setinggi-tingginya meskipun beliau berdua sendiri hanya bisa menempuh pendidikan sampai tahap dasar. Kepada Bapak sekaligus cinta pertama penulis, terima kasih atas setiap cucuran keringat dan segala kerja keras yang engkau berikan menjadi sebuah nafkah demi anak-anakmu dapat mengenyam pendidikan sampai tingkat ini. Kepada Ibu sekaligus pintu surga penulis, terima kasih atas segala sumber kekuatan, motivasi, pesan,

doa yang senantiasa dilangitkan untuk anaknya, serta kasih sayang tanpa batas yang tak pernah lekang oleh waktu. Terima kasih atas segala hal yang Bapak dan Ibu berikan yang tak terhitung jumlahnya. *Nyawaku nyala karnamu.*

9. Kepada tersayang yakni saudari sedarah yang penulis sayangi dan selalu mendoakan, memberikan dukungan kepada penulis hingga dapat menyelesaikan naskah skripsi ini, dan menjadi alasan penulis bertahan sejauh ini.
10. Keluarga besar penulis, adik laki-laki dari ibu serta paman-paman dan bibi-bibi penulis terima kasih telah menjadi pelita yang tak pernah padam.
11. Teruntuk sahabat penulis, Fitra, Maulida, Vivi, Orien, April dan Najma yang senantiasa kebersamai penulis sedari semester 1 hingga semester 8, terima kasih telah menjadi teman berkelana dan tempat berbagi suka cita serta isak tangis semasa perkuliahan. Meskipun setelah ini menjalani kehidupan masing-masing yang berbeda, dan kesibukan yang berbeda terima kasih telah menjadi rumah kedua bagi penulis dalam menjalani kehidupan perantauan. Semoga pertemanan ini selalu terjaga selamanya.
12. Fitra yang juga pejuang skripsi sekaligus teman bimbingan satu DPA maupun pembimbing utama skripsi yang telah membantu serta memberikan banyak saran kepada penulis selama pengerjaan skripsi dan menjadi partner bolak balik ke kampus selama menyusun naskah skripsi.
13. Teman satu DPA Cia dan Rasyad yang juga pejuang skripsi saling mendukung dan menyemangati selama masa perkuliahan maupun skripsi.

14. Teman satu bimbingan dan penelitian penulis Ory dan Umami, yang saling membantu dan kebersamaan selama penyusunan skripsi.
15. Teman satu bimbingan utama maupun pendamping yakni Caca, Dea Anin, Zaina, Amad, Ali Akbar dan Ali Wafa sekaligus sesama pejuang skripsi yang saling mendoakan dan menyemangati.
16. Para rekan seperjuangan angkatan 2022 Psikologi FKIK ULM, yang telah menjadi keluarga dan *support system* sedari maba hingga sekarang.
17. Teruntuk para rekan Dewan Daksa, Kabinet Bentala, dan Kabinet Sakti yang menjadi kuas dan cat yang mewarnai kanvas kehidupan penulis semasa perkuliahan.
18. Teruntuk FPsi Unair, namamu pernah kusebut dalam doa yang paling diam. Kau merupakan arah yang kukejar dengan napas tersengal, dengan telapak kaki yang tak lelah menapak bumi demi membuktikan bahwa aku pantas berdiri di hadapanmu. Tentang kemungkinan yang tak selalu ramah, aku belajar bahwa mimpi tidak selalu menunggu di garis akhir. Semesta mengajarkanku bahwa tidak semua yang diperjuangkan harus dimiliki dan menjadi berarti. Gelar S.Psi kini sudah dalam genggamannya, meskipun bukan di bawah naunganmu. Ada getir yang terasa, tetapi juga syukur yang tak kalah luar biasa. Darimu aku belajar bahwa luka tidak selalu berseberangan dengan cinta, keduanya justru saling menyeimbangkan agar aku tidak terlampau angkuh ketika berhasil, dan tidak terlampau runtuh ketika gagal. Bagiku, kau tetap menjadi ruang yang kurindu, alamat yang pernah kutuju sepenuh jiwa.

19. Kepada seseorang yang namanya belum dapat penulis tuliskan secara jelas di sini, namun sudah tertulis jelas di *Lauhul Mahfuz* penulis. Terima kasih telah menjadi salah satu sumber motivasi dalam proses penyelesaian skripsi ini sebagai bentuk ikhtiar penulis untuk terus memantaskan diri, meskipun saat ini penulis tidak tahu keberadaanmu ada di belahan bumi bagian mana, menjaga perasaan siapa dan menggenggam tangan siapa. Seperti kata BJ. Habibie “kalau kau memang ditakdirkan untuk saya, kamu jungkir balikpun saya yang dapat”.
20. Terakhir, penulis berterima kasih kepada sosok gadis kecil yang diam-diam berjuang tanpa henti, gadis kecil yang sederhana dan memiliki mimpi yang besar. Terima kasih kepada penulis yaitu saya sendiri, Rina Lis Agustin yang telah bertahan sejauh ini dan terus menjalani tantangan yang semesta hadirkan. Penulis bangga atas setiap langkah yang diambil, atas pencapaian yang didapatkan sampai saat ini. Berbahagialah selalu dengan dirimu. Jangan sia-siakan usaha dan doa-doa yang selalu kamu langitkan.

Banjarbaru, 16 Maret 2026

Rina Lis Agustin

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN.....	iii
ABSTRAK.....	iv
ABSTRACT.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	9
1.3 Tujuan Penelitian.....	9
1.4 Manfaat Penelitian.....	10
1.5 Signifikansi dan Keunikan Penelitian.....	11
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	16
2.1 <i>Mental Health Help-Seeking Intention</i>	16
2.1.1 Definisi <i>Mental Health Help-Seeking Intention</i>	16
2.1.2 Dimensi <i>Mental Health Help-Seeking Intention</i>	17
2.1.3 Faktor yang Memengaruhi <i>Mental Health Help-Seeking Intention</i>	18

2.2	Alexithymia	20
2.2.1	Definisi Alexithymia	20
2.2.2	Aspek-Aspek Alexithymia	22
2.2.3	Faktor yang Memengaruhi Alexithymia	24
2.2.4	Karakteristik dan Perilaku Alexithymia	26
2.3	Dukungan Sosial.....	28
2.3.1	Definisi Dukungan Sosial	28
2.3.2	Aspek-Aspek Dukungan Sosial.....	30
2.3.3	Bentuk-Bentuk Dukungan Sosial.....	31
2.3.4	Faktor yang Memengaruhi Dukungan Sosial.....	32
2.4	Mahasiswa Tingkat Akhir.....	33
2.4.1	Definisi Mahasiswa Tingkat Akhir.....	33
2.4.2	Karakteristik Mahasiswa Tingkat Akhir.....	33
2.5	Peranan Alexithymia Terhadap <i>Mental Health Help-Seeking Intention</i> dengan Dukungan Sosial sebagai Variabel Moderator	34
2.6	Landasan Teori.....	36
2.7	Hipotesis	39
2.7.1	Hipotesis Mayor	39
2.7.2	Hipotesis Minor.....	40
BAB III METODE PENELITIAN.....		41
3.1	Rancangan Penelitian	41
3.2	Identifikasi, Konseptualisasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian	42
3.3	Subjek dan Tempat Penelitian	44
3.4	Teknik Pengumpulan Data.....	46
3.5	Analisis Data.....	59

3.5.1 Uji Asumsi Dasar	59
3.5.2 Uji Hipotesis.....	59
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	61
4.1 Gambaran Subjek Penelitian	61
4.2 Pelaksanaan Penelitian	62
4.3 Hasil Penelitian.....	64
4.3.1 Deskripsi Data Penelitian.....	64
4.3.2 Hasil Analisis Data Penelitian.....	68
4.4 Pembahasan	73
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	84
5.1 Kesimpulan.....	84
5.2 Saran	85
5.2.1 Bagi Mahasiswa	85
5.2.2 Bagi Institusi Pendidikan Tinggi.....	85
5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya	85
DAFTAR PUSTAKA	87
LAMPIRAN.....	98

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3. 1 Blueprint Toronto Alexithymia Scale.....	47
Tabel 3. 2 Blueprint General Help-Seeking Questionairre	48
Tabel 3. 3 Blueprint Multidimensional Scale of Perceived Social Support.....	50
Tabel 3. 4 Rincian Toronto Alexithymia Scale setelah uji coba.....	55
Tabel 3. 5 General Help-Seeking Questionnaire setelah uji coba	56
Tabel 3. 6 Rincian Multidimensional Scale of Perceived Social Support setelah uji coba	57
Tabel 4. 1 Rincian Data Demografi Partisipan Penelitian.....	61
Tabel 4. 2 Rumus Skor Hipotetik Variabel.....	65
Tabel 4. 3 Perbandingan Skor Hipotetik dan Skor Empirik.....	65
Tabel 4. 4 Skor Kategorisasi	67
Tabel 4. 5 Hasil Kategorisasi	67
Tabel 4. 6 Hasil Uji Normalitas Residual.....	68
Tabel 4. 7 Uji Linearitas.....	69
Tabel 4. 8 Uji Hipotesis Process Macro Hayes	70
Tabel 4. 9 Uji Hipotesis Korelasi Pearson	71
Tabel 4. 10 Analisis Conditional Effects.....	72

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran A. Item Studi Pendahuluan	99
Lampiran B. Skala Penelitian.....	101
Lampiran C. Adaptasi Alat Ukur.....	110
Lampiran D. Email Izin Menggunakan dan Mengadaptasi Alat Ukur.....	125
Lampiran E. Uji Keterbacaan Alat Ukur.....	126
Lampiran F. Uji Coba Alat Ukur.....	140
Lampiran G. Pengambilan Data Penelitian.....	148
Lampiran H. Hasil Deskriptif Data Penelitian	220
Lampiran I. Hasil Analisis Data Penelitian	221
Lampiran J. Uji Sampel Size G*Power.....	228
Lampiran K. Uji Plagiasi.....	229
Lampiran L. Formulir Cek Referensi.....	229
Lampiran M. Catatan Bimbingan Skripsi	230
Lampiran N. Surat Pernyataan Kesiapan Membimbing Skripsi	232
Lampiran O. Form Skrining Awal Penilaian Etik Penelitian	234
Lampiran P. Formulir Cek Format Laporan dan Tata Tulis	236