

**PENGEMBANGAN MODEL KONSELING *ONLINE* BERBASIS
MINDFULNESS-BASED COGNITIVE THERAPY UNTUK
MEREDUKSI *ALEXITHYMIA* PADA SISWA**

TESIS



Oleh

FIKA DWI MULIA

NIM.23151037

**PROGRAM STUDI S2 BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2025**

**PENGEMBANGAN MODEL KONSELING *ONLINE* BERBASIS
MINDFULNESS-BASED COGNITIVE THERAPY UNTUK
MEREDUKSI *ALEXITHYMIA* PADA SISWA**

TESIS



Oleh

FIKA DWI MULIA

NIM.23151037

**PROGRAM STUDI S2 BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2025**

PERSETUJUAN AKHIR TESIS

Nama Mahasiswa : **Fika Dwi Mulia**

NIM. 23151037

Nama

Tanda Tangan

Tanggal

Dr. Zadrian Ardi, S.Pd., M.Pd., Kons.
Pembimbing

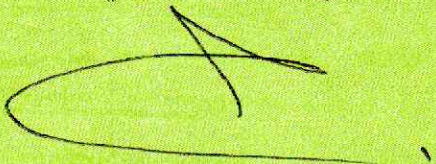
 7 25/2.25

Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan
Negeri Padang



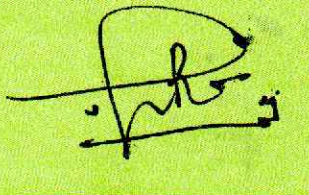
Prof. Dr. Afdal, M.Pd., Kons.
NIP. 198505052008121002

Koordinator Program Studi S2 Universitas
Bimbingan dan Konseling FIP UNP



Prof. Dr. Firman, M.S., Kons.
NIP. 196102251 986021001

PERSETUJUAN KOMISI
UJIAN TESIS MAGISTER PENDIDIKAN

No	Nama	Tanda Tangan
1.	<u>Dr. Zadrian Ardi, S.Pd., M.Pd., Kons.</u> (Ketua)	
2.	<u>Prof. Dr. Neviyarni S., M.S., Kons.</u> (Anggota)	
3.	<u>Prof. Dr. Yarmis Syukur, M.Pd., Kons.</u> (Anggota)	

Mahasiswa

Nama : Fika Dwi Mulia

NIM : 23151037

Tanggal Ujian : 13 Februari 2025

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tesis dengan judul **“Pengembangan Model Konseling Online Berbasis *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* Untuk Mereduksi *Alexithymia* Pada Siswa”** adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik baik di Universitas Negeri Padang maupun di Perguruan Tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian, dan rumusan saya sendiri, tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan Tim Pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali kutipan secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar rujukan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, 7 Februari 2025



Fika Dwi Mulia
NIM. 23151037

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur ke hadirat Allah SWT yang selalu memberikan limpahan rahmat dan hidayah-Nya. Alhamdulillah, peneliti dapat menyelesaikan tesis yang berjudul “Pengembangan Model Konseling *Online* Berbasis *Mindfulness Based Cognitive Therapy* untuk Mereduksi *Alexithymia* Pada Siswa”. Shalawat beriring salam tidak lupa tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW. Pada tesis ini, peneliti mendapatkan banyak bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, peneliti ucapkan terima kasih kepada yang terhormat.

1. Bapak Dr. Zadrian Ardi, S.Pd., M.Pd., Kons., peneliti ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya atas bimbingan dan dukungan luar biasa yang telah Bapak berikan selama proses penelitian ini. Dengan penuh kesabaran, Bapak senantiasa membimbing peneliti melalui setiap tahap penelitian, memberikan arahan yang tajam, masukan yang berharga, serta motivasi yang tiada henti. Dedikasi dan ketulusan Bapak dalam mendampingi peneliti bukan hanya membantu menyelesaikan tesis ini, tetapi juga menjadi sumber inspirasi yang mendalam bagi perjalanan akademik dan profesional peneliti ke depan.
2. Ibu Prof. Dr. Neviyarni S., M.S., Kons., peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya atas waktu dan perhatian yang Ibu luangkan untuk memberikan saran serta masukan yang sangat berarti dalam penyusunan tesis ini. Dukungan dan bimbingan Ibu telah memberi peneliti kekuatan dan semangat untuk terus maju, bahkan dalam masa-masa penuh tantangan. Kebaikan hati Ibu, serta dedikasi dan

komitmen dalam berbagi ilmu, akan selalu menjadi sumber inspirasi dan motivasi yang tidak ternilai harganya

3. Ibu Prof. Dr. Yarmis Syukur, M.Pd., Kons., peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya atas waktu dan perhatian yang telah Ibu luangkan dalam memberikan saran serta masukan berharga selama proses penyusunan tesis ini. Kehadiran dan kontribusi Ibu sangat membantu dalam memperdalam analisis serta memperkaya wawasan peneliti terhadap topik yang dikaji. Dukungan serta semangat yang Ibu berikan menjadi dorongan bagi peneliti untuk terus belajar dan berkembang. Semoga segala ilmu dan kebaikan yang telah Ibu berikan mendapatkan balasan yang terbaik.
4. Bapak Prof. Dr. Alwen Bentri, M.Pd., selaku validator yang telah meluangkan waktu, memberikan arahan, serta validasi terhadap penelitian ini. Bimbingan dan masukan yang diberikan sangat membantu dalam penyempurnaan tesis ini.
5. Ibu Dr. Nurfarhanah, M.Pd., Kons., selaku validator yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pemikiran dalam memberikan validasi serta masukan yang sangat berharga bagi penyempurnaan tesis ini. Bimbingan dan saran yang diberikan menjadi bagian penting dalam meningkatkan kualitas penelitian ini.
6. Bapak Dr. Miftahul Fikri, M.Pd., selaku validator yang telah berkenan memberikan waktu, tenaga, dan pemikiran dalam proses validasi serta memberikan masukan yang konstruktif demi kesempurnaan tesis ini. Saran dan arahan bapak sangat berperan dalam meningkatkan kualitas penelitian ini.

7. Bapak Prof. Dr. Firman, M.S., Kons., selaku ketua program studi S2 Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang yang telah memberi dukungan dalam penyelesaian tesis ini.
8. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi S2 Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmu pengetahuan dalam penyelesaian tesis ini.
9. Staf Tata Usaha Program Pascasarjana FIP Universitas Negeri Padang yang telah memberikan pelayanan terbaik dan kelancaran administrasi.
10. Bapak/ Ibu Kepala Sekolah beserta guru BK/ Konselor SMA Negeri 1 Sungai Penuh, SMA Negeri 2 Sungai Penuh, SMA Negeri 3 Sungai Penuh, SMA Negeri 4 Sungai Penuh, dan SMA Negeri 5 Sungai Penuh, yang telah meluangkan waktu untuk membantu memberikan keterangan yang sangat berharga dalam penyelesaian tesis ini.
11. Mama tercinta Kisna Ningsih dengan segenap hati, peneliti ingin mengucapkan terima kasih yang tak terhingga atas segala dukungan dan perjuangan Mama selama ini. Mama telah berjuang seorang diri, memberikan segala yang terbaik untuk peneliti, tanpa henti mama memberikan semangat, doa, dan kasih sayang. Tanpa Mama, perjalanan ini tidak akan bisa peneliti tempuh dengan penuh keyakinan. Setiap langkah yang peneliti ambil, mama selalu ada di belakang peneliti, memberi kekuatan dan keyakinan. Semoga mama selalu dalam lindungan Allah SWT. Terima kasih mama untuk segala cinta dan perjuangan yang tiada tara.
12. Keluarga tercinta, Atuk Mujahidin, Nenek Paksiwati, Ibu Betti Mitra, S.Pd., Oom

Sri Promadi, Kakak Finda Yolanda, S.Pd., Abang Benni Zekmana, S.Pd., M.Pd., Ziel, Halif, Al, Hadif, Hana, dan Kak Fifit, terima kasih atas dukungan moril dan materi yang tiada henti. Doa dan semangat mereka selalu memberi kekuatan bagi peneliti dalam setiap langkah perjuangan. Tanpa mereka, perjalanan ini tidak berarti apa-apa. Semoga kebaikan dan kasih sayang yang diberikan selalu dibalas dengan kebahagiaan yang berlipat ganda.

13. Kakak Afdha Lianti, S.Pd., Uni Julia Eva Putri, S.Pd., M.Pd., Abang Randa M. Saputra, S.Pd., terimakasih telah hadir dan memberikan dukungan, terutama di saat peneliti merasa lelah dan kehilangan semangat, kalian selalu hadir dengan kehangatan, memberikan semangat, mendengarkan setiap keluh kesah, dan menemani setiap langkah dalam perjalanan ini. Dukungan dan kebersamaan kalian bukan hanya menjadi sumber kekuatan, tetapi juga pengingat bahwa dalam setiap tantangan, selalu ada tangan yang siap menggenggam dan hati yang tulus mendukung. Kalian lebih dari sekadar sahabat, kalian adalah keluarga, tempat berbagi cerita, tawa, dan air mata, yang selalu ada dalam setiap proses dan perjalanan ini. Semoga segala kebaikan, kasih sayang, dan ketulusan yang telah kalian berikan kembali dalam bentuk kebahagiaan yang tiada tara.
14. Miftahul Jannah S.Pd., Ehdatul Puadi Siregar, S.Pd., Anisa Afriani, S.Pd., Amaliah Alfadhilah, S.Pd., Ns. Yoma Septerina, S.Kep., Sectio Putri Larasati, S.Pd., Kons., Mardian Laksmna, dan Alif Gibran yang selalu menjadi sumber motivasi dan kekuatan selama proses penyusunan tesis ini, terima kasih atas setiap dukungan, semangat, dan keyakinan yang diberikan.

15. Untuk teman-teman S2 Bimbingan dan Konseling Angkatan 2023 yang selalu memberikan motivasi, dan semangat, selama ini. Semoga kita semua menjadi orang-orang yang sukses dan bahagia kedepannya.
16. Terakhir, untuk seseorang yang namanya tak dapat peneliti sebutkan, terima kasih atas luka dan patah hati yang begitu dalam, selama proses penyusunan tesis ini. Rasa sakit yang pernah melemahkan kini justru menjadi api yang membakar semangat untuk bangkit dan membuktikan bahwa bersama ataupun tidak, peneliti akan terus berproses dan menjadi pribadi yang lebih baik. Terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan ini, baik dalam kebahagiaan maupun dalam luka yang kini menjelma sebagai motivasi terbesar.

Semoga Allah SWT., memberikan balasan pahala untuk kehidupan dunia dan akhirat nanti atas sumbangan pemikirannya. Peneliti menyadari penulisan tesis ini masih terdapat kekurangan. Oleh karena itu, saran dan masukan dari semua pihak untuk penyempurnaan penulisan tesis ini sangat diharapkan. Semoga tesis ini dapat memberikan manfaat untuk pengembangan keilmuan BK secara khusus dan keilmuan Pendidikan pada umumnya.

Padang, Februari 2025

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
ABSTRACT.....	xii
ABSTRAK	xiii
 BAB I PENDAHULUAN.....	 1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Pembatasan Masalah	9
D. Rumusan Masalah	10
E. Tujuan Penelitian	10
F. Manfaat Penelitian	11
G. Spesifikasi Produk Penelitian.....	12
H. Kebaharuan dan Orisinalitas Penelitian	12
I. Definisi Operasional.....	15
 BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	 17
A. Kajian Teori	17
1. <i>Alexithymia</i>	17
a. Pengertian <i>Alexithymia</i>	17
b. Elemen Kunci <i>Alexithymia</i>	18
c. Aspek-Aspek <i>Alexithymia</i>	19
d. Ciri-ciri <i>Alexithymia</i>	19
e. Upaya Pencegahan <i>Alexithymia</i>	20
2. <i>Mindfulness-Based Cognitive Therapy</i> (MBCT)	21
a. Keterampilan <i>Mindfulness-Based Cognitive Therapy</i> (MBCT)	23
b. Fungsi <i>Mindfulness-Based Cognitive Therapy</i> (MBCT)	25
c. Tujuan <i>Mindfulness-Based Cognitive Therapy</i> (MBCT).....	25
d. Unsur-Unsur <i>Mindfulness-Based Cognitive Therapy</i> (MBCT)	26

e. Teknik-Teknik <i>Mindfulness-Based Cognitive Therapy</i> (MBCT)	26
f. Prosedur <i>Mindfulness-Based Cognitive Therapy</i> (MBCT)	29
3. <i>Konseling Online</i>	34
a. Pengertian <i>Konseling Online</i>	34
b. Etika Pelaksanaan <i>Konseling Online</i>	36
c. Media <i>Konseling Online</i>	37
B. Penelitian yang Relevan	39
C. Kerangka Konseptual	43
BAB III METODE PENELITIAN	46
A. Jenis Penelitian	46
B. Prosedur Penelitian	47
1. Analisis Kebutuhan	48
2. Tahap Desain Model Hipotetik	49
3. Tahap Pengembangan	50
4. Tahap Implementasi	51
5. Tahap Evaluasi	51
C. Subjek Penelitian	57
D. Instrumen Penelitian	58
E. Teknik Pengumpulan Data	59
1. Skala Penilaian	59
2. Angket	59
F. Teknik Analisis Data	63
1. Analisis kebutuhan	63
2. Desain model hipotetik	64
3. Tahap Implementasi	65
BAB IV HASIL PENELITIAN	67
A. Hasil Penelitian	67
1. Hasil Tahap <i>Analysis</i>	67
2. Hasil Tahap <i>Design</i>	82
3. Hasil Tahap <i>Development</i>	84
4. Hasil Tahap <i>Implementation</i>	99
B. Pembahasan	111
1. Kondisi <i>Alexithymia</i> Siswa Menengah Atas (SMA) Se-Kota Sungai Penuh Secara Umum	111

2. Validitas Model Konseling <i>Online</i> untuk Mereduksi <i>Alexithymia</i> Siswa	114
3. Praktikalitas Model Konseling <i>Online</i> Untuk Mereduksi <i>Alexithymia</i> Siswa	117
4. Efektivitas Model Konseling <i>Online</i> Untuk Mereduksi <i>Alexithymia</i> Siswa	119
C. Keterbatasan Penelitian	120
BAB V PENUTUP	122
A. Kesimpulan	122
B. Saran.....	123
C. Implikasi.....	124
REFERENSI.....	125

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Pengujian Validitas Isi Melalui <i>Pearson Correlation</i>	61
Tabel 3.2 Interpretasi Skor <i>Alexithymia</i> Siswa	63
Tabel 3.3 Hasil Uji Reliabilitlitas Instrumen	63
Tabel 3.4 Interpretasi Indeks Aiken's V	65
Tabel 4.1 Revisi Setelah Melaksanakan FGD	88
Tabel 4.2 Hasil Pengujian Validitas Model pada Dimensi Ahli Media.....	90
Tabel 4.3 Hasil Pengujian Validitas Model pada Dimensi Ahli Materi	91
Tabel 4.4 Hasil Pengujian Validitas Model pada Dimensi Ahli Bahasa.....	93
Tabel 4.5 Masukan dan Saran dari Validator.....	94
Tabel 4.6 Hasil Pengujian Praktikalitas Model pada Dimensi Isi.....	96
Tabel 4.7 Hasil Pengujian Praktikalitas Model pada Dimensi Media dan Bahasa	97
Tabel 4.8 Masukan dan Saran dari Penilai Konselor terhadap Praktikalitas Model..	98

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Kerangka Konseptual	45
Gambar 3.1 Prosedur Penelitian Model ADDIE.....	55
Gambar 4.1 Interval Skala <i>Alexithymia</i> Siswa.....	69
Gambar 4.2 Kondisi Tingkat/level <i>Alexithymia</i> Siswa Berdasarkan Indikator <i>Alexithymia</i>	71
Gambar 4.3 Profil Keinginan Siswa untuk Mengikuti Sesi Konseling <i>Online</i> Tekait Kondisi <i>Alexithymia</i> yang Dialami	72
Gambar 4.4 Implementasi Pendekatan MBCT dalam Model Konseling <i>Online</i> untuk Mereduksi <i>Alexithymia</i>	78
Gambar 4.5 Hipotetik Model Konseling <i>Online</i> untuk Mereduksi <i>Alexithymia</i> Pada Siswa	84
Gambar 4.6 Grafik Kondisi <i>Alexithymia</i> Klien HFR.....	100
Gambar 4.7 Grafik Kondisi <i>Alexithymia</i> Klien NA	103
Gambar 4.8 Grafik Kondisi <i>Alexithymia</i> Klien KEV.....	106

DAFTAR LAMPIRAN

1. Surat Izin Penelitian	136
2. Surat Keterangan Selesai Penelitian.....	137
3. Data Uji Coba Instrumen TAS-20.....	142
4. Data Analisis Kevalidan Skala <i>Alexithymia</i> TAS-20.....	143
5. Data Analisis Kereliabelan Skala <i>Alexithymia</i> TAS-20.....	144
6. Hasil <i>Analysis</i> Kondisi <i>Alexithymia</i> Siswa	145
7. Tabulasi Data Penilaian Kevalidan Produk.....	155
8. Tabulasi Data Penilaian Kepraktisan Produk.....	157
9. Dokumentasi	158

ABSTRACT

Fika Dwi Mulia. 2025. “Pengembangan Model Konseling Online Berbasis *Mindfulness-Base Cognitive Therapy* Untuk Mereduksi *Alexithymia* Pada Siswa. Tesis. Program Studi S2 Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang.

Alexithymia is a psychological condition characterized by individual difficulties in recognizing, understanding, and expressing their emotions. This problem is widely experienced by students, which has an impact on their social interactions and emotional well-being. This study aims to develop an online counseling model based on Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) to help students manage their emotions and reduce the level of alexithymia.

The research method used is the ADDIE development model (Analysis, Design, Development, Implementation, and Evaluation). This research includes the stages of needs analysis, model design, development, implementation, and evaluation of the effectiveness of the developed model. The research subjects consisted of students with high to moderate levels of alexithymia, who were selected based on the results of measurements using the TAS-20 scale. The results showed that this MBCT-based online counseling model is valid, practical, and effective. The validity test by experts resulted in Aiken's V index with a range of 0.8 to 1.0, indicating a high level of validity. The model was also rated as practical with practicality scores ranging from 0.8 to 0.9 in media and language aspects. In terms of effectiveness, trials with a single-subject experimental design showed a significant reduction in alexithymia scores. One of the research subjects with a baseline score of 79 decreased to 69 after the first session and decreased further to 41 after the third session, signaling a transition from high to low alexithymia category.

The conclusion of this study is that the MBCT-based online counseling model can be an innovative and effective solution in helping students overcome alexithymia. This model is expected to be a reference for schools and educational institutions in developing technology-based guidance and counseling services to improve students' mental health.

Keywords: Alexithymia, Online Counseling, Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT), Students.

ABSTRAK

Fika Dwi Mulia. 2025. “Pengembangan Model Konseling Online Berbasis *Mindfulness-Base Cognitive Therapy* Untuk Mereduksi *Alexithymia* Pada Siswa. Tesis. Program Studi S2 Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang.

Alexithymia merupakan kondisi psikologis yang ditandai dengan kesulitan individu dalam mengenali, memahami, dan mengekspresikan emosinya. Masalah ini banyak dialami oleh siswa, yang berdampak pada interaksi sosial dan kesejahteraan emosional mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model konseling online berbasis *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT) guna membantu siswa dalam mengelola emosi dan mereduksi tingkat *alexithymia*.

Metode penelitian yang digunakan adalah model pengembangan ADDIE (*Analysis, Design, Development, Implementation, and Evaluation*). Penelitian ini mencakup tahap analisis kebutuhan, perancangan model, pengembangan, implementasi, serta evaluasi efektivitas model yang dikembangkan. Subjek penelitian terdiri dari siswa dengan tingkat *alexithymia* tinggi hingga sedang, yang dipilih berdasarkan hasil pengukuran menggunakan skala TAS-20. Hasil penelitian menunjukkan bahwa model konseling online berbasis MBCT ini valid, praktis, dan efektif. Uji validitas oleh para ahli menghasilkan indeks Aiken's V dengan rentang 0,8 hingga 1,0, yang menunjukkan tingkat validitas tinggi. Model ini juga dinilai praktis dengan skor kepraktisan berkisar antara 0,8 hingga 0,9 dalam aspek media dan bahasa. Dari segi efektivitas, uji coba dengan desain eksperimen subjek tunggal menunjukkan adanya penurunan skor *alexithymia* yang signifikan. Salah satu subjek penelitian dengan skor baseline 79 mengalami penurunan menjadi 69 setelah sesi pertama dan turun lebih lanjut menjadi 41 setelah sesi ketiga, menandakan peralihan dari kategori *alexithymia* tinggi ke rendah.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa model konseling online berbasis MBCT dapat menjadi solusi inovatif dan efektif dalam membantu siswa mengatasi *alexithymia*. Model ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi sekolah dan lembaga pendidikan dalam mengembangkan layanan bimbingan dan konseling berbasis teknologi guna meningkatkan kesehatan mental siswa.

Kata Kunci: *Alexithymia*, Konseling Online, *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT), Siswa.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi merupakan perwujudan dari perubahan ke arah positif dalam budaya yang dimiliki manusia. Setiap hasil dari daya cipta manusia, baik dalam aspek cipta, rasa, karsa, maupun karya, telah melahirkan teknologi yang dapat meningkatkan produktivitas kerja. Dengan semakin majunya teknologi, diharapkan kemampuan manusia dalam bekerja akan semakin efisien dan efektif, sehingga menghasilkan individu yang produktif. Teknologi tidak hanya sekadar alat, tetapi juga merupakan hasil budaya manusia yang mencerminkan gagasan dan kreativitas, yang pada gilirannya menunjang kehidupan masyarakat secara keseluruhan (Jalil, 2021)

Penggunaan media sosial sebagai sarana komunikasi dan hiburan telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari, memberikan dampak yang signifikan dalam interaksi sosial masyarakat. Di satu sisi, media sosial dapat dirasakan dampak positif berupa kemudahan, kecepatan, dan biaya yang lebih murah dalam proses komunikasi. Namun, perlu diingat bahwa di balik manfaat tersebut, terdapat juga problematika baru yang muncul, terutama terkait dengan isu-isu SARA (Suku, Agama, Ras, dan Antar Golongan) yang dapat menimbulkan sikap intoleransi, ujaran kebencian, dan tindakan rasisme, sering kali berasal dari kalangan remaja, khususnya siswa SMA (Giménez-Llort, 2021; Preprint & Charitidis, 2020).

Masa remaja adalah fase transisi yang sangat penting, ditandai oleh perpindahan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, di mana individu mengalami pertumbuhan dan perkembangan baik secara biologis maupun psikologis. Dalam fase ini, remaja seringkali mengalami ketidakstabilan emosional dan kesulitan dalam mengelola perasaan mereka. Pertumbuhan fisik yang pesat, disertai dengan perubahan hormonal, dapat memengaruhi pola pikir dan perilaku mereka, menjadikan masa remaja periode yang penuh tantangan dan adaptasi (Harloc, dalam Aldora, Novieka, A, & Rina., 2022). Di tengah situasi ini, remaja tidak jarang menghadapi berbagai masalah untuk memenuhi kebutuhan emosional mereka, terutama jika lingkungan sekitar tidak mendukung.

Salah satu kondisi yang umum dijumpai di kalangan remaja adalah *alexithymia*, yaitu kesulitan dalam mengenali dan mengungkapkan emosi. *Alexithymia* dianggap sebagai kondisi sub-klinis yang ditandai dengan kesulitan mengidentifikasi serta menggambarkan emosi diri sendiri, dan umumnya disertai dengan pola pikir yang lebih terfokus pada hal-hal eksternal (Pisani, Murphy, Conway, Millgate, Catmur, & Bird 2021). *Alexithymia* sering kali menyebabkan seseorang tidak mampu mengungkapkan perasaan yang sedang dirasakannya, menjadikannya sebagai gangguan emosional yang serius. Salah satu alat yang digunakan untuk mengukur *alexithymia* adalah *Toronto Alexithymia Scale (TAS)*, yang terdiri dari 20 item yang dibagi menjadi empat faktor: kesulitan dalam mengidentifikasi perasaan, kesulitan mendeskripsikan perasaan, kurangnya fantasi,

dan pola pikir yang berorientasi eksternal (Nowakowski, Mcfarlane & Stephanie., 2013).

Alexithymia dapat memiliki dampak signifikan dalam kehidupan individu, berkaitan dengan kinerja akademis, hubungan sosial, dan kesehatan mental secara keseluruhan. Penelitian oleh Kano & Fukudo, (2013) menunjukkan bahwa siswa dengan *alexithymia* sering kali berhadapan dengan tantangan dalam berkomunikasi bukan hanya dengan teman sebaya, tetapi juga dengan guru dan anggota keluarga. Hal ini dapat menghambat perkembangan sosial dan emosional mereka, yang sangat krusial bagi fase pertumbuhan yang sehat (Wang, Li, Guo, Hu, Xia, Geng, Sun., et.al 2021).

Dampak dari *alexithymia* sangat mempengaruhi kualitas hidup seorang remaja. Individu yang mengalami keterbatasan dalam berempati serta cenderung berperilaku agresif dan impulsif dapat menemui kesulitan dalam berbagai aspek. Remaja penderita *alexithymia* bisa berisiko lebih tinggi untuk menghadapi gangguan mental, mengalami kecemasan, stres, dan depresi, serta memiliki hubungan interpersonal yang tidak baik (N. Pradnyadewi & Wideasavitri, 2023; Preece & Gross, 2023). Ketidakmampuan untuk mengenali, memahami, dan merespon perasaan baik dalam diri sendiri maupun orang lain memperburuk situasi, di mana mereka cenderung merasa cemas dan tertekan ketika berkomunikasi secara langsung. Hal ini menjadikan mereka sulit bersahabat dan beradaptasi dalam masyarakat, yang pada akhirnya menyebabkan hubungan sosial yang buruk.

Menurut *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (DSM-V), *alexithymia* tidak dikategorikan sebagai gangguan mental tersendiri (G. J. Taylor & Bagby, 2012). Di Indonesia, beberapa studi menunjukkan prevalensi *alexithymia* di kalangan remaja yang cukup tinggi. Penelitian Theresia Wira Harjanah, (2018) menemukan bahwa 32,2% dari 215 remaja berusia 18-22 tahun mengalami *alexithymia*, dan Lestiani, (2023) melaporkan bahwa 47% dari 150 remaja berusia 18-23 tahun memiliki gejala ini. Hal ini menunjukkan perlunya pendekatan yang lebih mendalam untuk memahami dan menangani kondisi ini.

Berdasarkan *grand tour* yang telah dilakukan terhadap siswa di Sekolah Menengah Atas (SMA) se-Kota Sungai Penuh pada bulan Agustus 2024, diperoleh data bahwa lebih dari 74% siswa mengalami tingkat *alexithymia* yang tinggi, sementara 20% lainnya memiliki tingkat *alexithymia* sedang dari total sampel sebanyak 527 orang siswa yang mewakili semua sekolah. Angka ini menunjukkan bahwa masalah *alexithymia* di kalangan remaja cukup signifikan dan menjadi perhatian yang serius bagi pihak sekolah dalam upaya memberikan dukungan emosional kepada siswa. Efisiensi dan efektivitas pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di sekolah sangat diharapkan dapat tercapai melalui pengelolaan yang baik. Bimbingan dan konseling merupakan unsur penting dalam pendidikan karakter, yang seharusnya mampu membantu siswa bukan hanya dalam akademik, tetapi juga dalam mengelola emosi dan pengembangan keterampilan sosial mereka. Hal ini sejalan dengan penelitian (Mulia, Neviyarni, & Syukur., 2024), yang mencatat pentingnya dukungan konseling dalam mengatasi masalah psikologis

seperti *alexithymia*, yang dapat menghambat pertumbuhan dan perkembangan karakter siswa.

Namun, di banyak sekolah, keterbatasan jumlah Guru BK/Konselor menyebabkan kurangnya aksesibilitas layanan bagi siswa, sehingga upaya dalam membantu mereka mengenali dan mengelola emosi masih belum optimal. *Alexithymia*, yang ditandai dengan kesulitan dalam mengenali dan mengungkapkan perasaan, dapat membuat siswa mengalami kesulitan dalam berinteraksi dengan teman sebaya dan guru mereka. Hal ini berpotensi mengakibatkan masalah dalam perkembangan sosial, keterampilan komunikasi, dan kesehatan mental mereka, yang penting untuk diperhatikan dalam program bimbingan konseling yang ada.

Berbagai upaya telah dilakukan untuk mengatasi masalah *alexithymia* pada remaja melalui pendekatan konseling dan psikologis. Meskipun gejala *alexithymia* masih jarang dipahami, pihak sekolah dan orang tua telah berusaha memberikan solusi melalui pelayanan konseling berkala (Hurel, Grall, & Gaelle., 2023). Namun, hasil intervensi tersebut hingga kini belum menunjukkan efektivitas yang memadai, dan bahkan tidak menciptakan penurunan signifikan pada populasi remaja yang mengalami *alexithymia*. Situasi ini mengakibatkan bertambahnya jumlah remaja yang membutuhkan pertolongan.

Mengingat kondisi *alexithymia* yang beragam di kalangan siswa, serta kurangnya efektivitas dalam penanganan dan pelayanan konseling di sekolah, dibutuhkan pendekatan yang lebih inovatif dan responsif terhadap kebutuhan mereka. Layanan bimbingan dan konseling tidak hanya seharusnya bersifat kuratif,

tetapi juga menawarkan dukungan preventif dan pengembangan diri yang optimal bagi siswa (Rahima, Neviyarni, & Daharnis., 2015). Fitriani, Neviyarni & Mudjiran (2022) menyatakan bahwa strategi pelayanan di era teknologi memerlukan inovasi agar siswa secara sukarela dapat meminta bantuan konseling. Oleh karena itu, penerapan konseling *online* dapat menjadi solusi yang efektif dalam menjangkau dan mengatasi permasalahan psikologis siswa.

Di era digital saat ini, teknologi telah menjadi bagian inseparable dari kehidupan sehari-hari, termasuk dalam pendidikan dan kesehatan mental. Konseling *online* muncul sebagai alternatif yang memberikan akses mudah dan fleksibel bagi individu yang membutuhkan bantuan psikologis, dengan mengurangi hambatan geografis serta memberikan kenyamanan bagi mereka yang merasa canggung untuk berkonsultasi secara langsung (Zhou, L., Li, F. & Wang, 2020). Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi telah membawa pengaruh besar terhadap layanan bimbingan dan konseling (Hariko Rezki, 2017).

Dengan demikian, di era digital, keterampilan teknologi juga menjadi elemen kunci dalam meningkatkan kualitas layanan bimbingan dan konseling. Pemanfaatan teknologi dalam layanan konseling, seperti *platform* digital untuk konsultasi daring, aplikasi pendukung asesmen psikologis, serta sistem manajemen data siswa, dapat berfungsi sebagai solusi atas keterbatasan jumlah Guru BK/Konselor. Teknologi dapat digunakan untuk memberikan pendekatan yang lebih personal dan efektif dalam membantu siswa mengenali dan mengatasi *alexithymia* yang siswa alami, sehingga siswa dapat lebih terbuka dalam

berkomunikasi tentang perasaan mereka (Choiria, Syukur, & Sukma., 2024). Dengan memahami pentingnya integrasi antara bimbingan konseling yang berkualitas dan perhatian terhadap kondisi *alexithymia*, diharapkan sekolah dapat menyediakan dukungan yang lebih baik bagi siswa. Hal ini akan membantu mereka dalam mengembangkan kualitas emosional dan sosial, serta menjadikan pendidikan karakter lebih holistik dan komprehensif.

Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) adalah pendekatan terapeutik yang dapat diaplikasikan dalam intervensi konseling untuk mereduksi *alexithymia*. MBCT menggabungkan prinsip *mindfulness* dengan teknik terapi kognitif untuk membantu individu mengenali dan mengelola emosi (Z. Segal et al., 2013). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa MBCT efektif dalam mengurangi gangguan emosional dan meningkatkan kesehatan mental individu (Chiesa & Serretti, 2019; García-Campayo et al., 2020; Sugianto et al., 2023). Dengan memanfaatkan model konseling *online* berbasis MBCT, diharapkan dapat menjembatani gap antara siswa yang mengalami *alexithymia* dan konselor, sekaligus memperkuat proses tindak lanjut dan evaluasi kemajuan konseling melalui platform digital. Penulis ingin melakukan kajian terkait “Pengembangan Model Konseling *Online* Berbasis *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* untuk Mereduksi *Alexithymia* pada Siswa.” Dengan demikian, penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi signifikan dalam penanganan masalah kesehatan mental di kalangan remaja di Indonesia dan menyediakan solusi praktis untuk mendukung perkembangan emosional mereka.

B. Identifikasi Masalah

Masa remaja merupakan fase penting dalam perkembangan psikologis individu, namun sering diwarnai oleh ketidakstabilan emosional yang berisiko menimbulkan masalah psikologis, salah satunya adalah *alexithymia*. *Alexithymia* adalah kondisi yang ditandai dengan ketidakmampuan mengenali, memahami, dan mengekspresikan perasaan diri sendiri maupun orang lain. Hal ini dapat menyebabkan lemahnya empati dan kesulitan dalam berkomunikasi secara emosional, yang memiliki dampak signifikan dalam hubungan sosial dan perkembangan individu secara keseluruhan (National Geographic Indonesia, dalam Lestiani, 2023). Menurut penelitian terbaru, faktor-faktor yang menyebabkan *alexithymia* mencakup aspek biogenik, psikogenik, serta struktur neurologi, yang dapat bervariasi dari remaja satu dengan (Pradnyadewi & Widiasavitri, 2023). Dengan mempertimbangkan fenomena ini, beberapa masalah yang perlu diidentifikasi adalah sebagai berikut:

1. Kesulitan mengidentifikasi dan mengekspresikan emosi. Remaja yang mengalami kesulitan dalam mengidentifikasi dan mengungkapkan emosi mereka secara verbal sangat berisiko mengalami *alexithymia*. Keterbatasan ini bisa menyebabkan mereka menjadi lebih tertutup dan mengalami kesulitan dalam menjalin hubungan dengan teman sebaya serta guru, yang pada akhirnya menghambat perkembangan sosial mereka.
2. Kendala akses fisik dan stigma konseling konvensional. Banyak siswa yang memerlukan bantuan psikologis mengalami kendala dalam mengakses layanan

konseling secara langsung. Stigma yang melekat pada layanan konseling konvensional seringkali menjadi penghalang bagi siswa untuk mencari bantuan, sehingga mereka tetap terjebak dalam kesulitan emosional tanpa penanganan yang tepat.

3. Potensi *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT). MBCT menawarkan pendekatan yang menarik dalam mengatasi dengan meningkatkan kesadaran diri dan penerimaan terhadap emosi. Terapi ini berpotensi membantu siswa untuk lebih baik dalam mengelola emosi mereka, namun masih perlu diteliti efektivitasnya dalam konteks siswa di sekolah.
4. Urgensi pengembangan model konseling *online*. Mengingat banyaknya siswa yang mengalami *alexithymia* dan kendala yang ada dalam akses layanan konseling, ada kebutuhan mendesak untuk mengembangkan model konseling *online* yang dapat diakses secara fleksibel dan efektif. Konseling *online* menawarkan kenyamanan dan kerahasiaan yang dapat membantu siswa yang enggan untuk berkonsultasi secara tatap muka mendapatkan dukungan yang mereka butuhkan

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan uraian pada identifikasi masalah, maka permasalahan pada penelitian ini penulis batasi yaitu, penelitian ini difokuskan pada pengembangan model konseling *online* berbasis *mindfulness-based cognitive therapy* (MBCT) untuk mereduksi *alexithymia* pada siswa yang mana model konseling *online* ini

hanya dilakukan pada lingkungan pendidikan formal, serta tidak melibatkan terapi tatap muka secara langsung.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah serta identifikasi dan batasan masalah, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah model konseling *online* berbasis *mindfulness-based cognitive therapy* (MBCT) yang dikembangkan valid dalam mereduksi *alexithymia* pada siswa?
2. Apakah model konseling *online* berbasis *mindfulness-based cognitive therapy* (MBCT) yang dikembangkan praktis dalam mereduksi *alexithymia* pada siswa?
3. Apakah model konseling *online* berbasis *mindfulness-based cognitive therapy* (MBCT) yang dikembangkan efektif dalam mereduksi *alexithymia* pada siswa?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang telah dikemukakan, maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengembangkan model konseling *online* berbasis *mindfulness-based cognitive therapy* (MBCT) yang valid dalam mereduksi *alexithymia*.
2. Untuk mengembangkan model konseling *online* berbasis *mindfulness-based cognitive therapy* (MBCT) yang praktis dalam mereduksi *alexithymia*.
3. Untuk mengembangkan model konseling *online* berbasis *mindfulness-based cognitive therapy* (MBCT) yang efektif dalam mereduksi *alexithymia*.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini dikemukakan secara teoritis dan praktis yaitu sebagai berikut.

1. Manfaat Teoritis

- a. Sebagai sumbangan pemikiran ilmiah bagi perkembangan, kemajuan, khazanah ilmu pengetahuan dan teknologi, terkhusus dalam bidang bimbingan dan konseling, serta ilmu pendidikan pada umumnya yang berkaitan dengan konseling *online*
- b. Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar untuk penelitian lanjutan berkenaan dengan konseling *online*.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi peserta didik

Sebagai bahan untuk mereduksi siswa yang mengalami *alexithymia*.

- b. Kepala sekolah

Sebagai bahan bagi kepala sekolah dalam mengevaluasi kegiatan bimbingan konseling khusus terkait dengan penggunaan konseling secara *online* dan siswa yang mengalami *alexithymia*

- c. Guru BK/Konselor

Memberikan sumbangan pemikiran, informasi, dan evaluasi bagi guru BK di sekolah untuk menyoroti manfaat penggunaan konseling *online* di sekolah, yang memungkinkan guru BK/konselor untuk memberikan dukungan emosional dan psikologis kepada siswa dengan cara yang lebih

fleksibel dan mudah diakses, terutama bagi siswa yang mengalami *alexithymia*.

d. Peneliti

Sebagai latihan dan menambah wawasan dalam menulis karya ilmiah dan khususnya peneliti tentang konseling *online* berbasis *Mindfulness-based Cognitive Therapy* (MBCT).

G. Spesifikasi Produk Penelitian

Kegiatan pengembangan ini diharapkan menghasilkan produk berupa model konseling *online* berbasis *Mindfulness-based Cognitive Therapy* (MBCT) yang memiliki spesifikasi sebagai berikut.

1. Produk yang dikembangkan berupa sebuah model internet (*web-based*) yang dapat diakses menggunakan internet.
2. Media yang dikembangkan berupa petunjuk penggunaan model konseling yang menggunakan teknik *mindfulness-based cognitive therapy* (MBCT)

H. Kebaharuan dan Orisinalitas

Alexithymia dikategorikan bukan gangguan mental berat, namun munculnya gejala ini cenderung bersamaan dengan depresi, PTSD, autisme, hingga skizofrenia (Winningah & Pereira, 2024). Karena itu kondisi ini harus mendapatkan perhatian khusus agar tidak semakin meningkat levelnya terutama apabila kemunculannya berada pada fase remaja (Yang et al., 2024). Tekanan pada situasi sosial dan ketidakmampuan dalam membina hubungan interpersonal yang baik membuat

remaja cenderung memiliki perilaku menghindari situasi sosial (Hurel, Gall, & Gaele., 2023).

Berbagai langkah strategis telah dilakukan dalam mereduksi *alexithymia* pada remaja (Syafuruddin, Abdul, Isbar, Muh, & Sanusi., 2023). Langkah tersebut bahkan hadir secara sistemis di satuan pendidikan melalui serangkaian aturan terhadap penggunaan perangkat seluler (Ricciardi, Spatari, Vicario, Liotta, Cazzato, Gangemi, & Martino, 2023). Selain itu juga hadir dalam bentuk intervensi konseling berbentuk *talk therapy* di sekolah oleh konselor (Putica, Dam, Felmingham, & Meaghan., 2023). Namun demikian, efektivitas dari langkah strategis tersebut masih belum mampu mereduksi *alexithymia* secara signifikan di Indonesia (Ferraro et al., 2020). Untuk itu, perlu adanya pendekatan yang inovatif serta mampu hadir secara holistik untuk remaja.

Pendekatan konseling *online* berbasis *mindfulness-based cognitive therapy* (MBCT) dinilai mampu dalam memberikan perbaikan kondisi *alexithymia*. Penggunaan MBCT difokuskan pada menciptakan ruang pada siswa untuk menyadari kondisi lingkungan akan mampu mereduksi *alexithymia* yang sering muncul dalam situasi sosial. Kombinasi MBCT dengan konseling *online* akan meningkatkan peluang keberhasilan proses reduksi gejala *alexithymia* dan pada siswa. Konseling *online* yang dapat dilaksanakan secara fleksibel, tidak terbatas ruang dan waktu sesi dapat memberikan solusi kesulitan siswa penderita *alexithymia* untuk mendapatkan intervensi yang segera. Selain itu, proses *tracking* kemajuan

konseling akan dapat dengan mudah dicapai selama proses konseling *online* berbasis MBCT.

Penelitian tentang pengembangan model konseling *online* untuk mereduksi *alexithymia* pada siswa dirasakan penting dan perlu dikembangkan dengan pertimbangan sebagai berikut:

1. Melakukan inovasi di bidang bimbingan dan konseling, yaitu dengan mengembangkan format jarak jauh yang akan menjadi salah satu alternatif mutakhir intervensi konseling. Pendekatan konseling dengan media *online* pada penelitian ini diharapkan dapat mereduksi *alexithymia* pada siswa
2. Menjadi salah satu alternatif dalam mengentaskan kondisi *alexithymia* pada siswa dengan memperhatikan karakteristik generasi milenial yang dekat dengan teknologi serta masih belum tersentuh pelayanan konseling secara optimal di sekolah menengah atas.

Dapat disimpulkan bahwa nilai kebaruan/ novelty dari penelitian ini terletak pada kombinasi intervensi psikologis dari MBCT dan konseling *online* yang selama ini diprediksi akan mampu mereduksi *alexithymia*. Platform dari model dapat diakses klien secara *real time* dan diprediksi akan meningkatkan peluang kesembuhan secara signifikan.

I. Definisi Operasional

Demi menghindari terjadinya kerancuan pemahaman tentang aspek-aspek yang menjadi variabel penelitian ini, maka dijelaskan definisi operasional variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Konseling Online

Konseling *online* adalah layanan bimbingan dan konseling yang dilakukan oleh seorang konselor kepada klien (konseli) melalui internet. Layanan ini memungkinkan konselor dan konseli tetap terhubung meskipun berada di lokasi yang berbeda dan memiliki perbedaan waktu. Konseling *online* dapat dilakukan secara langsung (misalnya melalui *video call* atau *chat*) maupun tidak langsung (misalnya melalui email atau forum diskusi). Selain itu, layanan ini menggunakan situs atau *platform* yang aman serta selalu diperbarui dengan informasi yang relevan.

2. Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT)

Mindfulness-based cognitive therapy (MBCT) adalah metode terapi yang menggabungkan *mindfulness* (kesadaran penuh terhadap momen saat ini) dengan terapi kognitif perilaku (CBT). Terapi ini bertujuan untuk membantu individu mengatasi pola pikir negatif yang sering berulang dan menggantinya dengan pola pikir yang lebih menerima keadaan dan lebih sadar terhadap pengalaman saat ini. MBCT sering digunakan untuk mencegah kekambuhan depresi dan menangani berbagai masalah emosional lainnya.

3. *Alexithymia*

Alexithymia merupakan kondisi di mana seseorang mengalami kesulitan mengenali dan mengungkapkan emosi mereka sendiri. Orang dengan *alexithymia* sering kali tidak dapat menjelaskan apa yang mereka rasakan dan juga sulit memahami emosi orang lain. Kondisi ini membuat mereka kurang mampu dalam mengelola perasaan dan mengekspresikan emosinya secara efektif.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan produk pengembangan berupa model konseling *online* untuk mereduksi *alexithymia* pada sisw. Berdasarkan hasil penelelitian dan pembahasan pada BAB IV, dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut:

1. Penelitian pengembangan menghasilkan produk berupa model internet (*web-based*) dan buku panduan model konseling *online* menggunakan *Mindfulness-based Cognitive Therapy* (MBCT) untuk mereduksi *alexithymia* siswa yang memenuhi kriteria valid untuk digunakan dan diimplementasikan.
2. Penelitian pengembangan menghasilkan produk berupa model internet (*web-based*) dan buku panduan model konseling *online* menggunakan *Mindfulness-based Cognitive Therapy* (MBCT) untuk mereduksi *alexithymia* siswa yang memenuhi kriteria praktis untuk digunakan dan diimplementasikan.
3. Produk penelitian berupa model internet (*web-based*) dan buku panduan model konseling *online* menggunakan *Mindfulness-based Cognitive Therapy* (MBCT) efektif digunakan untuk *alexithymia* siswa.
4. Penelitian pengembangan menghasilkan media pendukung model yang meliputi buku panduan model untuk konselor.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan dan simpulan penelitian pengembangan dapat dikemukakan saran terkait pemanfaatan dan pengembangan produk lebih lanjut.

1. Saran Pemanfaatan Produk

- a. Disarankan kepada konselor untuk dapat memahami dan mendalami penggunaan konseling *online* sebagai media perantara pelayanan konseling jarak jauh.
- b. Disarankan kepada konselor untuk dapat memahami secara mendalam mengenai komponen model dan *Mindfulness-based Cognitive Therapy* (MBCT) sebagai dasar pendekatan dalam model konseling *online* untuk mereduksi *alexithymia* siswa.
- c. Disarankan kepada konselor/guru BK yang memberikan pelayanan di sekolah untuk dapat memanfaatkan model yang baru dikembangkan ini sebagai alternatif pemberian pelayanan konseling dalam format jarak jauh secara efektif, efisien dan praktis.

2. Saran Pengembangan Produk Lebih Lanjut

- a. Model yang dikembangkan masih terfokus pada siswa sebagai sasaran/klien konseling *online*, sehingga disarankan kepada peneliti selanjutnya untuk menguji cobakan model pada populasi yang lebih luas, seperti mahasiswa dan masyarakat umum.
- b. Tidak tertutup kemungkinan pada media dan perangkat konseling *online* yang dikembangkan bersama dengan model ini untuk menggunakan

pendekatan konseling yang lain dalam mengentaskan permasalahan *alexithymia* maupun permasalahan klien yang lebih luas. Oleh sebab itu, disarankan peneliti selanjutnya untuk memperluas pendekatan konseling yang dapat diterapkan pada model maupun konseling *online* yang dikembangkan ini.

C. Implikasi

Setelah menggali hasil penelitian dan menganalisis pembahasan dengan seksama, ada beberapa implikasi menarik yang bisa ditarik dari pengembangan model konseling *online* berbasis MBCT ini. Implikasi ini bukan hanya sekadar rekomendasi, tapi juga langkah-langkah konkret yang dapat diambil untuk meningkatkan kualitas layanan konseling bagi siswa yang menghadapi *alexithymia*. Berikut adalah imbas yang perlu diperhatikan.

1. Implikasi praktis di sekolah: Model konseling *online* ini dapat diadopsi oleh sekolah sebagai alternatif dalam memberikan layanan konseling. Dengan menggunakan platform ini, siswa yang mengalami *alexithymia* bisa lebih mudah dijangkau. Konselor dapat memberikan intervensi yang lebih fleksibel dan tidak terikat oleh batasan waktu dan tempat.
2. Pelatihan untuk konselor: Pentingnya pelatihan untuk konselor tentang penggunaan model konseling *online* berbasis MBCT agar mereka lebih memahami dan dapat mengimplementasikannya dengan efektif. Saran ini mungkin melibatkan pelatihan teknis mengenai *platform* yang digunakan serta pemahaman mendalam tentang teknik MBCT itu sendiri.

3. Kesadaran emosional siswa: Dengan penerapan model ini, diharapkan siswa dapat meningkatkan kesadaran terhadap emosi mereka. Hal ini dapat membantu mereka dalam mengenali dan mengekspresikan perasaan dengan cara yang lebih sehat, sehingga mengurangi tingkat *alexithymia* yang mereka alami. Peningkatan kemampuan ini juga dapat berkontribusi pada kesejahteraan psikologis secara keseluruhan.
4. Pengembangan lanjutan: Penelitian ini membuka peluang untuk pengembangan lebih lanjut, baik dalam hal perluasan populasi sasaran (misalnya termasuk mahasiswa atau masyarakat umum) maupun pendekatan lintas *platform*. Ini berarti, ada kemungkinan untuk mendapatkan hasil yang lebih komprehensif dan generalizable.
5. Peningkatan kualitas layanan Kesehatan mental: Dengan adanya inovasi ini, model konseling *online* yang berbasis teknologi diharapkan dapat meningkatkan aksesibilitas layanan kesehatan mental. Hal ini terutama penting mengingat meningkatnya kebutuhan akan dukungan psikologis di kalangan siswa, yang sering kali terhambat oleh stigma atau keterbatasan geografi.
6. Kontribusi terhadap ilmu pengetahuan: Secara teoritis, penelitian ini menyumbang pemahaman baru dalam bidang bimbingan dan konseling, serta membuka jalur untuk riset lebih lanjut tentang penerapan *mindfulness* dalam konteks konseling *online*, yang bisa jadi sangat relevan di era digital seperti sekarang.

REFERENSI

- Aiken, L. R. (1980). Content validity and reliability of single items or questionnaires. *Educational and Psychological Measurement*, 40(4), 955–959. <https://doi.org/10.1177/001316448004000419>
- Aldora, I, N., & A, R. (2022). Pola Asuh Otoriter Dan Kecenderungan Agresivitas Pada Remaja Sekolah. *Sukma : Jurnal Penelitian Psikologi*, 3, 01.
- Allen, W. C. (2006). Overview and Evolution of the ADDIE Training System. *Advances in Developing Human Resources*, 4(8), 430–441. <https://doi.org/10.1177/1523422306292942>
- Anastasya, D., Gandi, F., Bimbingan, P., & Konseling, D. (2023). Penerapan Konseling Individu Dengan Teknik Mindfulness Based Cognitive Therapy Untuk Menurunkan Adiksi Game Online Di SMP 42 Surabaya. *Jurnal BK UNESA*, 123–129.
- Ardi, Z. (2021). “*Pengembangan Model Konseling Online menggunakan Solution Focused Brief Counseling (SFBC) untuk Mereduksi Stres Akademik Mahasiswa*. Universitas Negeri Padang.
- Ardi, Z., Ifdil, I., Orji, C. T., & Zola, N. (2022). Investigation of online counseling with solution focused brief counseling-based implementation for students with severe academic stress conditions. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 10(3), 399. <https://doi.org/10.29210/187700>
- Ardi, Z., Putra, A. H., Murni, A. W., Eseadi, C., Otu, M. S., Yetis, H., & Barabanova, E. (2024). Determining Risk Factors for Functional Gastrointestinal Disorder among Muslim University Students in Indonesia. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 7(1), 1–18. <https://doi.org/10.25217/0020247431600>
- Ayub, M., & Marjo, H. K. (2022). Etika Profesi Konselor Dalam Pelaksanaan Layanan Konseling Online Abad 21. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 4(6), 11800.
- Azwar, S. (2004). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bagby, R. M., & Taylor, G. J. (2018). *Alexithymia Advances in Research, Theory, and Clinical Practice* (Olivier Lu). CambridgeL Cambridge University Press.
- Borg, W. R., & Gall, M. D. (1989). *Educational Research: An Introduction, Fifth Edition*. NY: Longman.
- Chiesa, A., & Serretti, A. (2019). Mindfulness-based cognitive therapy: A meta-analysis of clinical studies. *Psychological Medicine*, 5(49), 781–792. <https://doi.org/10.1017/S0033291718002130>

- Choiria, M. F., Syukur, Y., & Sukma, D. (2024). Pentingnya Wawasan Teknologi bagi Profesional BK di Era Pendidikan. *Jurnal Pendidikan Sosial Dan Konseling*, 2(3), 1093–1098.
- Collard, P. (2017). *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Dummies* (Vol. 4, Issue 1). Sussex Barat: Dummies.com.
- Creswell, J. (2013). *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Daulay, Nu., Putri, A. C., & Harwansyah Putra Sinaga. (2022). *Panduan Praktis Konseling Online Bagi Konselor*. Medan: UMSU Press.
- De la Fuente, J., Amate, J., González-Torres, M. C., Artuch, R., García-Torrecillas, M, J., & Fadda, S. (n.d.). Effects of levels of self-regulation and regulatory teaching on strategies for coping with academic stress in undergraduate students. *Frontiers in Psychology*,.
- De Shazer, S., & Dolan, Y. (2012). *More than miracles: The state of the art of solution-focused brief therapy*. London: Routledge.
- Dick, W., Carey, L., & Carey, J. O. (2009). *Systematic Design of Instruction* (p. 205). London: Pearson.
- Donald Kirkpatrick, & James Kirkpatrick. (2006). *Evaluating Training Programs: The Four Levels*. Berrett-Koehler Publishers.
- Faqih Isro'i, N., Sauyah, & Rahmawati, Y. (2022). Optimalisasi Penggunaan Media dan Teknologi dalam Layanan Bimbingan dan Konseling Online. *IJoCE : Indonesian Journal of Counseling and Education*, 3(1), 11–17. <https://doi.org/10.32923/ijoce.v3i1.2572>
- Farrer, L. M., Gulliver, A., Katruss, N., Bennett, K., Bennett, A., Ali, K., & Griffiths, K. M. (2020). Development of the Uni Virtual Clinic: an online programme for improving the mental health of university students. . . *British Journal of Guidance & Counselling*.
- Ferraro, L., Avanzato, C., Maniaci, G., Sartorio, C., Daino, M., Seminerio, F., Tripoli, G., Quattrone, D., Baido, R. Lo, Barbera, D. La, & La Cascia, C. (2020). Prevalence and Risk Factors for Internet Gaming Disorder (IGD) in a sample of 5,979 Italian Online Gamers. *Mediterranean Journal of Clinical Psychology*, 8(3), 1–22. <https://doi.org/10.6092/2282-1619/mjcp-2674>
- Fissler, M., Winnebeck, E., Schroeter, T., Gummersbach, M., Huntenburg, J. M., Gaertner, M., & Barnhofer, T. (2016). An Investigation of the Effects of Brief Mindfulness Training on Self-Reported Interoceptive Awareness, the Ability to Decenter, and Their Role in the Reduction of Depressive Symptoms. *Mindfulness*, 7(5), 1170–1181. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0559-z>

- Fitriani, E., Neviyarni, N., Mudjiran, M., & Nirwana, H. (2022). Problematika Layanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah. *Naradidik: Journal of Education and Pedagogy*, 1(3), 174–180. <https://doi.org/10.24036/nara.v1i3.69>
- García-Campayo, J., Andres, E., & Ruiz, M. Á. (2020). Mindfulness-based cognitive therapy and its effects on emotional regulation: A comprehensive review. *Journal of Clinical Psychology*, 10(76), 1949–1965. <https://doi.org/10.1002/jclp.22979>
- Geni, P. L. (2020). Struktur Internal dan Validitas Konstruk dari Toronto Alexithymia Scale (TAS-20) dengan Sampel Mahasiswa pada Universitas di Jakarta. *Jurnal Pengukuran Psikologi Dan Pendidikan Indonesia*, 9(1), 30–40. <https://doi.org/10.15408/jp3i.v9i1.15450>
- Giménez-Llort, L. (2021). An Ethnography Study of a Viral YouTube Educational Video in Ecuador: Dealing With Death and Grief in Times of COVID-19. *Frontiers in Psychiatry*, 12(July), 1–13. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.648569>
- Gratz, K. L., & Tull, M. T. (2010). Emotion regulation as a mechanism of change in acceptance- and mindfulness-based treatments. In *Assessing mindfulness and acceptance processes in clients: Illuminating the theory and practice of change*. <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=psyh&AN=2010-08791-004&site=ehost-live>
- Guendelman, S., Medeiros, S., & Rampes, H. (2017). Mindfulness and emotion regulation: Insights from neurobiological, psychological, and clinical studies. *Frontiers in Psychology*, 8(MAR). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00220>
- Hariko Rezki. (2017). Landasan Filosofis Keterampilan Komunikasi Konseling. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 2(2), 41–49. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jkbkhttp://journal2.um.ac.id/index.php/jkbk/article/view/313>
- Heppner, P. P., Kivlighan, D., & Wampold, B. (2008). *Research Design in Counseling, Third Edition*. Belmont: Thomson Higher Education.
- Hosseini, S. F., Tanha, Z., Abbasnia, S., & Azizpour, R. (2023). Comparison of the Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy and Mindfulness-Based Cognitive Therapy on Alexithymia in Patients with Gastrointestinal Diseases: An Experimental Study. *International Journal of Body, Mind and Culture*.
- Hurel, E., Grall-Bronnec, M., & Gaëlle Challet-Bouju. (2023). Online Assessment of Social Cognition in a Population of Gamers and Gamblers: Results of the eSMILE Study. *Journal of Gambling Studies*.

- Irianto, A. (2010). *Statistik Konsep Dasar, Aplikasi, dan Pengembangannya*. Jakarta: Kencana.
- Jalil, M. N. (2021). Pengembangan Aplikasi E-Counseling Sebagai Upaya Meningkatkan Pemberian Layanan Bimbingan dan Konseling. *Indonesian Journal of School Counseling: Theory, Application, and Development*, 1(1), 11. <https://doi.org/10.26858/ijosc.v1i1.19317>
- Jannah, R., & Marjo, H. K. (2022). Etika Profesi Konselor dalam Layanan Bimbingan Konseling Virtual. *Jurnal Paedagogy*, 9(1), 55. <https://doi.org/10.33394/jp.v9i1.4556>
- Jati, N. M. K. P., & Pramadi, A. (2023). Mindfulness-Based Cognitive Therapy untuk meningkatkan Psychological Well-Being pada individu dewasa awal dengan emotional loneliness. *Procedia : Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi*, 11(3), 114–119. <https://doi.org/10.22219/procedia.v11i3.27831>
- Johnson, P., Smith, L., & Williams, R. (2022). The effectiveness of online Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) in reducing alexithymia and improving emotion regulation. *Journal of Clinical Psychology and Mental Health*, 3(45), 210–220.
- Jones, M., Roberts, L., & Garcia, P. (2020). Cognitive Behavioral Therapy and Emotional Awareness in Schools: A Review of Effectiveness. *Journal of Educational Psychology*, 3(45), 215–232.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156. <https://doi.org/10.1093/clipsy/bpg016>
- Kabat-Zinn, J., & Thich Nhat Hanh. (2013). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress*. London: Random House Publishing.
- Kano, M., & Fukudo, S. (2013). The alexithymic brain: The neural pathways linking alexithymia to physical disorders. *BioPsychoSocial Medicine*, 7(1), 1. <https://doi.org/10.1186/1751-0759-7-1>
- Kun, B., Alpay, P., Bodó, V., Molnár, Á., Horváth, A., Karsai, S., Somlai, R. S., Takacs, Z. K., & Kökönyei, G. (2023). Differences in the associations between psychoactive substance use and alexithymia: A series of Meta-analyses. *Clinical Psychology Review*, 103(June). <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2023.102297>
- Larbona, Y., & Wahyuni, E. (2023). Intervensi Mindfulness Behavior Cognitive Therapy (MBCT) dalam Meningkatkan Self Esteem pada Remaja: Literature Review. *JIIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(12), 9662–9668. <https://doi.org/10.54371/jiip.v6i12.3296>

- Lee, H., & Chen, Y. (2019). The Role of Virtual Reality in Emotional and Social Learning for Students with Alexithymia. *Journal of Virtual Learning Environments*, 2(12), 98–114.
- Lestiani, N. M. (2023). Pengaruh Kecenderungan Alexithymia Terhadap Kecemburuan Dalam Hubungan Persahabatan. *Wacana*, 15(2), 79. <https://doi.org/10.20961/wacana.v15i2.66774>
- Li, C. L., & Abidin, M. J. B. Z. (2024). Instructional design of classroom instructional skills based on the ADDIE model. *Technium Social Sciences Journal*, 55, 167–178.
- Liu, C., Cui, C., Sznajder, K. K., Wang, J., Zuo, X., & Yang, X. (2022). Mindfulness for mediating the relationship between self-control and alexithymia among Chinese medical students: A structural equation modeling analysis. *Frontiers in Psychology*, 13(December), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.966505>
- Maulana, I., Hendrawati, H., Amira, I., & Senjaya, S. (2022). Intervensi MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy) pada Pasien Ansietas: a Scoping Review. *Malahayati Nursing Journal*, 4(8), 2049–2061. <https://doi.org/10.33024/mnj.v4i8.6797>
- Maydiantoro, A. (2019). Model-Model Penelitian Pengembangan (Research and Development). *Jurnal Metode Penelitian*, 10, 1–8. [http://repository.lppm.unila.ac.id/34333/1/Model-Model Penelitian dan Pengembangan.pdf](http://repository.lppm.unila.ac.id/34333/1/Model-Model%20Penelitian%20dan%20Pengembangan.pdf)
- Molenda, M. (2003). The ADDIE Model. 1-5.
- Morrison, G. R., Ross, S. M., Kemp, jerrold E., & Kalman, H. (2019). *Designing Effective Instruction*. New Jersey: Willey.
- Mulia, F. D., Neviyarni, S., & Syukur, Y. (2024). Optimization of Guidance and Counseling Services : Analysis of Guidance and Counseling Management Concepts and Problems and Solutions in Education. *Quality Journal of Education, Arabic and Islamic Studies*, 2(4), 285–294.
- Nasution, S. M., & Prastikasari, V. A. (2021). Hubungan Antara Kecenderungan Alexithymia dengan Hubungan Dekat pada Dewasa Awal. *Jurnal Communicate*, 6(1), 7–12.
- Nichols Hess, A., & Greer, K. (2016). Designing for engagement: Using the ADDIE model to integrate high-impact practices into an online information literacy course. *Communications in Information Literacy*, 2(10), 6–6.
- 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>

- Novita, A. S., Suprihatin, T., & Fitriani, A. (2021). Penguatan Kesehatan Mental Di Masa Pandemi. *Dipresentasikan Dalam Seminar Nasional dan Call For Paper*.
- Nowakowski, M., Mcfarlane, T., & Stephanie Cass. (2013). Alexithymia And Eating Disorders: A Critical Review Of The Literature. *Dalam Journal Of Eating Disorders*, 1(Biomed Central Ltd.), 1.
- Noz, L.-M., F., ~, P'erez-Fern, & Andez, F. (n.d.). A history of the alexithymia concept and its explanatory models: An epistemological perspective. *Frontiers in Psychiatry*.
- Pisani, S., Murphy, J., Conway, J., Millgate, E., Catmur, C., & Bird, G. (2021). The Relationship Between Alexithymia And Theory Of Mind: A Systematic Review. *Neuroscience And Biobehavioral Reviews*.
- Pradnyadewi, I. G. A. A. M., & Wideasavitri, P. N. (2023). Faktor-faktor Penyebab Alexithymia pada Remaja: Literature Review. *Jurnal Psikologi Perseptual*, 8(1), 60–79. <https://doi.org/10.24176/perseptual.v8i1.9241>
- Pradnyadewi, N., & Wideasavitri, R. (2023). Alexithymia and Emotional Management in Adolescents. *Journal of Emotional Studies*, 5(1), 45–56.
- Prayitno. (2018). *Konseling Profesional yang Berhasil*. Depok: PT Raja Grafindo Persada.
- Preece, D. A., & Gross, J. J. (2023). Conceptualizing alexithymia. *Personality and Individual Differences*, 215(August), 112375. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2023.112375>
- Preprint, A., & Charitidis, P. (2020). Towards Countering Hate Speech Against Journalists On Social Media. *Online Social Networks and Media*, 17.
- Prigantari, C. A. Y. U., D. P., & Malang, U. M. (2024). *Efektivitas mindfulness based cognitive therapy (mbct) dalam menurunkan depresi pada narapidana perempuan lembaga permasyarakatan perempuan kota x*. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Prinanda, J. N. (2023). *Grup Mindfulness-Based Cognitive Therapy untuk Menurunkan Ruminasi pada Remaja dengan Gejala Depresi* [Universitas Muhammadiyah Malang]. <https://eprints.umm.ac.id/id/eprint/2456/1/TESIS.pdf>
- Putica, A., Dam, N. T. Van, Felmingham, K. L., & Meaghan L O'Donnell. (2023). Alexithymia and treatment response for prolonged exposure therapy: An evaluation of outcomes and mechanisms. *Psychotherapy*.
- Rad, N. E., Maleki, S., Eftekhari, N., & Zarei, S. (2024). The Effect of Mindfulness-Based Cognitive Therapy on Alexithymia, Experiential Avoidance and

- Rumination in People with Non-Suicidal Self-Injury. *Iranian Journal of Psychiatric Nursing*, 12(3).
- Rahima, R., Neviyarni, N., & Daharnis, D. (2015). Penerapan Konseling Kelompok Adlerian Untuk Mengurangi Rasa Rendah Diri Siswa Obesitas. *Konselor*, 4(1), 42. <https://doi.org/10.24036/02015416454-0-00>
- Ramadhan, R. M. I., Wangi, E. N., & Qadariah, S. (2022). Efektivitas Intervensi Mindfulness Based Cognitive Therapy Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Sosial Pada Korban Bullying Di Kota Bandung. *Jurnal Integrasi Kesehatan & Sains*, 4(1), 11–16. <https://doi.org/10.29313/jiks.v4i1.9033>
- Renger, S., & Macaskill, A. (2021). Developing the Foundations for a Learning Based Humanistic Therapy. *Therapy. Journal of Humanistic Psychology*. <https://doi.org/10.1177/00221678211007668>
- Ricciardi, L., Spatari, G., Vicario, C. M., Liotta, M., Cazzato, V., Gangemi, S., & Martino, G. (2023). Essentials of Clinical Psychology. *Essentials of Clinical Psychology*, 11(April), 1–18. <https://doi.org/10.4324/9781003398325>
- Richey, R. C., & Klein, J. D. (2019). Design and Development Research. In *Sustainability (Switzerland)* (Vol. 11, Issue 1). Routledge Taylor & Francis Group. http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI
- Robert Maribe Branch. (2009). *Instructional Design: The ADDIE Approach*. Berlin: Springer.
- Roth, A., Nissim, R., & Elliott, M. (2018). Mindfulness-based cognitive therapy for young adults with cancer. *University of Western Ontario Medical Journal*, 87(1), 11–13. <https://doi.org/10.5206/uwomj.v87i1.1892>
- Sanjiwani, A. A. S., Sari, N. L. K. R., & Ni Wayan Yuli Anggreni. (2023). *Pendekatan Mindfulness dalam Menjaga Kesehatan Mental*. PT Nasya Expanding Manjement.
- Segal, J., Smith, M., & Robinson, L. (2024). Stress Symptoms, Signs, and Causes. *Help Guide.Org*, 1–12. <https://www.helpguide.org/articles/stress/stress-symptoms-signs-and-causes.htm>
- Segal, Z. ., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. . (2013). *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression, 2nd ed*. NY: The Guilford Press.
- Smith, J., & Brown, K. (2021). Mindfulness-Based Interventions for Emotional Regulation in Adolescents. *Mindfulness & Education Journal*, 4(18), 55–72.

- Sugianto, P., Kurniawan, A., & Tjahjono, R. (2023). The effects of mindfulness-based cognitive therapy on alexithymia and emotional regulation: A controlled trial. *Journal of Mental Health*, 3(32), 123–131. <https://doi.org/10.1002/jmh.279>
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2012). *Manajemen Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Semarang: Widya Karya.
- Sukatin, Dianovi, A., Siregar, D., Mawaddah, I., & Suryaningsih. (2022). Bimbingan dan Konseling Dalam Pendidikan. *Jurnal Pendidikan Anak Bunarraqa*, 8(2), 1–12.
- Surya, J., Wibowo, M. E., & Mulawarman. (2022). Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) Approach in Counseling Practice. *Proceedings of the 6th International Conference on Science, Education and Technology (ISET 2020)*, 574(Iset 2020), 463–466. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.211125.086>
- Syafruddin, S., Abdul, S., Isbar, P. M., Muh, R., & Sanusi Wahidah. (2023). SIRS model analysis on online game addiction cases for junior high school students in Makassar city, Indonesia. *AIP Conference Proceedings*, 2614(1).
- Taylor, G. J., & Bagby, R. M. (2012). The Alexithymia Personality Dimension. *The Oxford Handbook of Personality Disorders*, 647–673. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199735013.013.0030>
- Taylor, J. G., Bagby, M. R., & Parker D, A. J. (2003). *Disorders Of Affect Regulation Alexithymia In Medical And Psychiatric Illness*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Taylor, S., & Johnson, R. (2023). Wearable Technology and Biofeedback: Enhancing Emotional Awareness in Students. *Dvances in Educational Technology*, 1(29), 55–72.
- Teasdale, J. D., Segal, Z. V., Williams, J. M. G., Ridgewaya, V. A., Soulsby, J. M., & Lau, M. A. (2000). Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68(4), 615–623. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.68.4.615>
- Theresia Wira Harjanah. (2018). *Hubungan Antara Level Alexithymia Dengan Perilaku Prososial Dewasa Muda*. Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma.
- Tseng, H. W., Chou, F. H., Chen, C. H., & Chang, Y. P. (2023). Effects of Mindfulness-Based Cognitive Therapy on Major Depressive Disorder with Multiple Episodes: A Systematic Review and Meta-Analysis. *International*

Journal of Environmental Research and Public Health, 20(2).

- Tumanggor, S. (2020). Etika Profesi Bimbingan dan Konseling: Menghadapi Tantangan Kerahasiaan dalam Layanan Konseling Online. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 7(1), 131–138. <https://doi.org/10.30653/001.202481.329>
- Uki Irwanti, R., Hudiyah Bil Haq, A., Psikologi, F., & Muhammadiyah Kalimantan Timur, U. (2021). Alexithymia pada Generasi Milenials. *Jurnal Ilmu Sosial Humaniora Indonesia*, 1(1), 61–66.
- Ursula, P. abda. (2021). Mengenal Layanan Konseling. *Jurnal Pendidikan*, 8(3), 62–73.
- Van den Akker, J., Branch, R. M., Gustafson, K., Nieveen, N., & Plomp, T. (2012). *Design approaches and tools in education and training*. Berlin: Springer Science & Business Media.
- Vereen, L. G. (2020). The Diverse Worlds of Humanistic Counseling. *Journal of Humanistic Counseling*, 1(59), 2. <https://doi.org/10.1002/johc.12125>
- Wang, X., Li, X., Guo, C., Hu, Y., Xia, L., Geng, F., Sun, F., Chen, C., Wang, J., Wen, X., Luo, X., & Liu, H. (2021). Prevalence and Correlates of Alexithymia and Its Relationship With Life Events in Chinese Adolescents With Depression During the COVID-19 Pandemic. *Frontiers in Psychiatry*, 12(November), 1–7. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2021.774952>
- Wibowo, N. C. H., Milenia, F. I., & Azmi, F. H. (2019). Rancang Bangun Bimbingan Konseling Online. *Walisongo Journal of Information Technology*, 1(1), 14. <https://doi.org/10.21580/wjit.2019.1.1.3924>
- Williams, D. (2022). Artificial Intelligence and Emotional Recognition: Supporting Students with Alexithymia. *International Journal of Educational Innovation*, 5(27), 145–162.
- Winningah, A. A., & Pereira, M. (2024). Alexithymia, life satisfaction, depression and anxiety in black and ethnic minority communities in the UK. *Current Psychology*, 2006. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-05563-4>
- Yang, X., Liu, L., Tian, Y., Yang, C., Ling, C., & Huanzhong Liu. (2024). Insomnia and Alexithymia in Chinese Adolescents with Major Depressive Disorder: A Cross-Sectional Study of Sex Differences and Associations. *Psychology Research and Behavior Management*, 17: 615–62.
- Yusuf, A. M. (2005). *Metodologi Penelitian: Dasar-dasar penyelidikan ilmiah*. Padang: UNP Press.
- Yusuf, A. M. (2014). *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, Dan Penelitian Gabungan*. Jakarta: Kencana.

- Zhang, X., Shi, X., Xu, S., Qiu, J., Turel, O., & He, Q. (2020). The Effect of Solution-Focused Group Counseling Intervention on College Students' Internet Addiction: A Pilot Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 7(1), 2519.
- Zhou, L., Li, F., & Wang, J. (2020). The Effectiveness of Online Counseling in Adolescents. *Digital Psychology Review*, 12(3), 33–47.