

## ABSTRAK

**Gina Aninda Nur Islami (1221040046), 2026 “Pengaruh Sikap Syukur terhadap Kecenderungan *Alexithymia* pada Mahasiswa (Studi pada Mahasiswa Teknik Informatika Angkatan 2022 UIN Sunan Gunung Djati Bandung)”**

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh fenomena masih ditemukannya mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam mengenali, memahami, dan mengekspresikan emosi yang dikenal sebagai. Kondisi ini dapat berdampak pada kemampuan individu dalam menjalin hubungan sosial serta mengelola stres secara adaptif. Dalam konteks kehidupan akademik yang menuntut kemampuan kognitif tinggi, seperti pada mahasiswa Teknik Informatika, aspek emosional sering kali kurang mendapatkan perhatian. Salah satu faktor yang diduga dapat memengaruhi kemampuan emosional tersebut adalah sikap syukur. Sikap syukur sebagai bentuk emosi positif diyakini mampu meningkatkan kesadaran diri dan membantu individu dalam memahami serta mengelola emosinya dengan lebih baik.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat sikap syukur pada mahasiswa Teknik Informatika angkatan 2022 UIN Sunan Gunung Djati Bandung, tingkat kecenderungan pada mahasiswa Teknik Informatika angkatan 2022 UIN Sunan Gunung Djati Bandung, serta pengaruh sikap syukur terhadap kecenderungan *alexithymia* pada mahasiswa Teknik Informatika angkatan 2022 UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

Metode pada penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survey. Sampel penelitian berjumlah 60 responden dari populasi sebanyak 138 mahasiswa yang ditentukan dengan rumus Slovin dan dipilih menggunakan teknik *simple random sampling*. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner, kemudian dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan inferensial dengan bantuan SPSS versi 25.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat sikap syukur dan kecenderungan *alexithymia* berada pada kategori sedang. Hasil uji korelasi menunjukkan  $r = -0,481$  dengan signifikansi  $0,000 < 0,05$ , yang berarti terdapat hubungan negatif yang signifikan. Hasil uji regresi menunjukkan nilai  $F = 17,424$  dengan signifikansi  $0,000 < 0,05$ , sehingga hipotesis alternatif diterima. Nilai koefisien determinasi sebesar 0,231 menunjukkan bahwa sikap syukur memberikan kontribusi sebesar 23,1% terhadap kecenderungan.

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa sikap syukur berpengaruh secara signifikan terhadap kecenderungan *alexithymia* pada mahasiswa Teknik Informatika angkatan 2022 UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Semakin tinggi tingkat sikap syukur yang dimiliki mahasiswa, semakin rendah kecenderungan *alexithymia* yang dialaminya.

**Kata kunci:** *alexithymia*, mahasiswa, syukur