

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Setiap manusia memiliki keterampilan dan cara untuk merasakan dan mengungkapkan berbagai emosi. Daniel Goleman (Azmi 2015) mengemukakan beberapa macam emosi, yaitu: amarah, kesedihan, rasa takut, kenikmatan seperti bahagia, cinta, terkejut, jengkel, dan malu. Emosi adalah bagian dari sifat manusia dan sebagai kebutuhan hidup untuk menjalankan perannya dengan baik. Tentunya, ketrampilan emosi akan terus berkembang bersamaan dengan proses pendewasaan seseorang melalui interpretasi hubungan dengan orang lain (Novita dkk., 2021). Menurut Nurfitri & Machsunah (Novita dkk., 2021) Remaja mengalami keadaan emosi yang kurang stabil dalam pengelolaannya, serta rasa luapan sehingga suasana hati dapat berubah dengan cepat.

Menurut Syamsu Yusuf (Azmi, 2015) remaja adalah orang-orang yang sedang berada dalam proses perkembangan kearah kematangan. Menurut Hurlock (Khadijah, 2020) Awal masa remaja berlangsung kira-kira dari 13-16 atau 17 tahun, dan akhir masa remaja bermula dari usia 16 atau 17-18 tahun yaitu usia matang secara hukum. Dengan demikian akhir masa remaja merupakan periode yang sangat singkat. Menurut M Darwis Hude (Fitri & Adelya, 2017) “bahwa emosi adalah suatu gejala psikologis yang memunculkan dampak pada persepsi, sikap dan tingkah laku, serta dalam bentuk ekspresi tertentu”.

Usia remaja selayaknya dapat memahami dan pengendalian atensi emosi. Namun kesulitan untuk mengekspresikan dan merespon pun terdapat di dalam diri masing-masing orang. Kesulitan mengenali dan mengekspresikan emosi yang mempengaruhi perkembangan psikologis seseorang, menjadikannya sulit untuk bereaksi emosional terhadap peristiwa kehidupan; kondisi ini umumnya disebut *Alexithymia* (Puscasu dalam Novita dkk., 2021).

Kasus *Alexithymia* pada remaja semakin populer di Indonesia. Dibuktikan dari hasil penelitian yang dilakukan di kota Malang yaitu terdapat 70 dari 150 remaja usia 18-23 tahun memiliki kecenderungan *Alexithymia* yang tinggi (Lestari dalam Pradnyadewi & Widiasavitri, 2023). Selain itu, di tahun 2020 sebanyak 207 remaja berusia 13-19 tahun di Jakarta Selatan, mengalami *Alexithymia* sebesar 85 responden (Lestari dkk dalam Pradnyadewi & Widiasavitri, 2023). Terkait *Alexithymia*, hasil penelitian Pangestuti dkk (2021) mengungkapkan prevalensi individu yang memiliki level *Alexithymia* tinggi dalam populasi umum mencapai 9%-17% pada laki-laki dan 5%-10% pada perempuan. Pada penelitian yang dilakukan oleh Salminen (Nurfitriya & Machsunah, 2019) menyatakan bahwa ada perbedaan jenis kelamin yang jelas yaitu pria lebih sering mengalami *Alexithymia* daripada Wanita. Prevalensi *Alexithymia* adalah 13% pria lebih sering mengalami *Alexithymia* yakni 17% sedangkan wanita 10%. Beberapa kasus dan penelitian menyatakan bahwa laki-laki lebih cenderung tidak ekspresif dalam menyampaikan emosi sehingga kemungkinan terjadinya *Alexithymia* pada laki-laki lebih banyak dibandingkan perempuan. Didasarkan pada dominasi sifat maskulin dalam peran gender (Nurfitriya & Machsunah, 2019a).

Fenomena *Alexithymia* ditunjukkan pada trauma masa kanak-kanak. Dua penelitian, Shipman dan rekannya menemukan bahwa dibandingkan dengan anak-anak yang tidak mendapat perlakuan buruk, anak-anak yang mendapat perlakuan buruk kurang mampu memahami dan mengatur emosi, mereka juga kurang menerima dukungan emosional dan lebih banyak mengalami penolakan dari teman sebaya (Shipman dalam Chen dkk., 2017). Selain itu, mereka yang mengalami trauma masa kanak-kanak tidak memiliki kosa kata yang tepat untuk mengartikulasikan dan memahami pengalaman tersebut, termasuk perasaan yang kuat dan terkadang membebani. Studi-studi ini menunjukkan bahwa anak-anak yang dianiaya menunjukkan defisit atau keterlambatan dalam memahami dan mengatur emosi menurut (Chen dkk., 2017).

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada tanggal 24 November 2023 dan 05 Desember 2024 telah dilakukan dengan 10 responden siswa SMP Martia Bhakti baik kelas 8 dan 9 menyatakan hasil bahwa responden belum dapat mendefinisikan, mengidentifikasi dan menggambarkan emosi diri sendiri dan perasaan dengan sensasi tubuh serta emosi orang lain.

Mengenai permasalahan tentang *Alexithymia*, kecerdasan emosional dan kelekatan tidak aman menunjukkan, 9 dari 10 siswa yang diwawancarai pada variabel *Alexithymia* menyatakan bahwa mereka tidak mengetahui penyebab dari segala macam emosi. ketidakmampuan dalam emosi pada aspek *Difficulties Identifying Feeling* (DIF) yang ada pada siswa sehingga mereka tidak mampu menyalurkan dan mengekspresikan emosinya. Sedangkan pada aspek *Difficulties Describing Feeling* (DDF) menunjukkan 10 dari 10 siswa yang diwawancarai menyatakan bahwa mereka bingung untuk memahami perasaan diri sendiri. Terakhir pada aspek *Externally Oriented Thinking* (EOT) 8 dari 10 siswa lebih menggunakan fakta dibandingkan perasaan yang membuat para siswa kesulitan dalam mengungkapkan yang dirasakan kepada orang lain.

Kemudian hasil studi pendahuluan dalam bentuk wawancara mengenai kecerdasan emosional yang telah dilakukan bahwa 7 dari 10 responden tidak mengetahui cara memahami dirinya sendiri dan orang lain hal ini menunjukkan kesulitan dari memahami dan mengekspresikan diri sendiri yang sejalan pada aspek kesadaran diri. Selanjutnya 8 dari 10 siswa merasakan kesedihan lebih banyak saat kehilangan keluarga dan teman serta mereka mempunyai strategi dalam mengatasi rasa sedih seperti jalan-jalan dan mendengarkan musik. Maka hal ini sejalan dengan aspek pengaturan diri. Selanjutnya, 7 dari 10 siswa saat sedang bersama teman membuat mereka mempunyai suasana hati yang bahagia dan dapat melakukan kegiatan-kegiatan yang positif. Hal ini menunjukkan bahwa keberadaan teman berpengaruh pada aspek motivasi. Kemudian, 6 dari 10 siswa dapat memahami kondisi emosi orang lain dengan melihat ekspresi wajah dan

bertanya keadaan seseorang. Maka dari itu, hasil wawancara tersebut menunjukkan bahwa siswa memiliki sisi empati yang sesuai dengan aspek empati. Terakhir pada hasil wawancara menunjukkan bahwa 7 dari 10 siswa lebih sering bermain dengan teman-teman sekelas dibandingkan dengan teman serumah yang dapat diartikan bahwa para siswa suka berinteraksi dengan teman sekelas. Hal ini sejalan dengan aspek ketrampilan sosial pada variabel kecerdasan emosional.

Kemudian hasil wawancara yang telah dilakukan, bahwa 7 dari 10 siswa menyatakan perasaan kurang percaya, kurang nyaman kepada orang lain dan kepada orang tua karena kurangnya kedekatan untuk didengarkan mengenai cerita sehari-hari. Hal ini sejalan dengan aspek *anxious pada* variabel kelekatan tidak aman. Selanjutnya, 8 dari 10 siswa menghindari pertemanan dan lingkungan yang negative karena merasa takut menyakiti perasaan orang tua. Hal ini menunjukkan adanya rasa menghindar dengan jaringan sosial yang menunjukkan pada aspek avoidant pada variabel kelekatan tidak aman.

Berdasarkan permasalahan dari fenomena yang ditemukan di lapangan dalam penelitian ini. Peneliti menemukan beberapa masalah yang ada di SMP Martia Bhakti bahwa para responden tidak mengetahui macam-macam emosi, penyebab dari segala emosi, bingung akan perasaan dan tidak mengetahui serta cara meluapkan emosi sesuai dengan sensasi tubuh serta kurang peduli dengan perasaan orang lain.

*Alexithymia* berasal dari Bahasa Yunani, a berarti kekurangan, leksikon berarti kata, dan timus berarti suasana hati yang diperkenalkan oleh Sifneos (Farina dkk., 2021) untuk menunjukkan gangguan kognitif-afektif yang mempengaruhi cara individu mengatur emosinya. *Alexithymia* dijelaskan sebagai disfungsi regulasi emosional (Taylor dalam Farina dkk., 2021). Wujud yang mencakup dalam *Alexithymia* termasuk dalam kesulitan mengidentifikasi emosi dan membedakannya dari sensasi tubuh, kesulitan dalam mendeskripsikan dan mengungkapkan emosi, imajinasi yang buruk,

gaya berpikir berorientasi eksternal dan berkurangnya empati (Taylor dalam Farina dkk., 2021).

*Alexithymia* adalah ciri kepribadian yang ditandai dengan ketidakmampuan mengidentifikasi dan menggambarkan emosi yang dialami diri sendiri (Taylor & Bagby dalam Parviziaan dkk., 2015). *Alexithymia* juga diidentifikasi dengan pemikiran ekstrovert dan imajinasi yang buruk (Keefefer dkk., 2019). Menurut tokoh lain menyebutkan, bahwa *Alexithymia* sebagai kesulitan dalam mengkomunikasikan dan mengidentifikasi perasaan, kesulitan dalam membedakan perasaan, pikiran dan sensasi gairah emosional somatik, penurunan imajinasi dan fantasi dan kemampuan intelektual yang berorientasi ke luar (Nemiah dalam Rahmawati & Halim, 2018). Lebih khusus lagi, *Alexithymia* telah dikaitkan dengan masalah perilaku, kecenderungan disosiatif, gangguan makan dan depresi (Farina dkk., 2021).

Emosi yang tidak terekspos dan orang yang gagal mengungkapkan emosi negatifnya secara verbal, masalah psikologis akan semakin parah dan akibatnya rangsangan fisiologis pun akan berdampak. Keadaan tersebut akan tetap aktif dan tidak tertekan karena adanya masalah dalam membedakan, mendeskripsikan dan mengatur emosi. Dalam hal ini, orang tersebut rentan terhadap banyak gangguan psikis dan fisik (Chen dkk., Taylor, dkk., dalam Shahmardi dkk., 2022). Tingkatan dasar *Alexithymia* mempengaruhi dampak pengungkapan emosi. Berdasarkan beberapa hasil penelitian dapat ditemukan bahwa kecerdasan emosional merupakan salah satu faktor yang berpengaruh terhadap *Alexithymia* menurut (Parker dalam Novita dkk., 2021).

Kecerdasan emosional dikemukakan oleh Jhon Mayer dan Peter Salovey merupakan jenis kecerdasan sosial mengenai kemampuan untuk mengenali dan mengklasifikasikan perasaan dan emosi orang lain dan diri sendiri untuk menggunakan pengetahuan dalam membimbing tindakan dan perilaku seseorang. Ekspresi emosional, pengendalian diri dan emosi lainnya, penilaian verbal dan nonverbal, dan penerapan konten emosi untuk

memecahkan masalah semuanya termasuk dalam definisi kecerdasan emosi (Salovey & Mayer dalam Novita dkk., 2021).

Bar-On dan Parker (Karami Rad dkk., 2014) mengemukakan bahwa kecerdasan emosional mencakup beberapa faktor yaitu kemampuan emosional, sosial dan pribadi, yang berpengaruh pada kemampuan secara keseluruhan untuk mengatasi tekanan dan tuntutan yang beragam secara efektif dan aktif. Kemampuan tersebut meliputi kemampuan mempersepsikan emosi diri sendiri dan orang lain, menjalin dan memelihara hubungan intim dengan orang lain, mengekspresikan dan mengelola emosi, mengkonfirmasi pikiran dan emosi, memecahkan masalah secara efektif, dan memiliki pengendalian diri.

Seseorang yang baik dalam bertukar emosi, semakin baik mereka dalam membangun hubungan yang mengarah pada kesejahteraan psikologis dan fisiologis dalam diri mereka. Namun, kapasitas individu dalam menciptakan hubungan emosional tidaklah sama (Hesse & Mikkelson dalam Shahmardi dkk., 2022). Kench dan Irwin (Shahmardi dkk., 2022) menunjukkan bahwa lingkungan keluarga dan suasana emosional keluarga juga berpengaruh pada fenomena *Alexithymia*. Selain itu, faktor-faktor yang terkait seperti kohesi keluarga, konflik, pelepasan diri, kemampuan bersosialisasi, kelekatan (*attachment*) dan gaya pengasuhan terlibat dalam pembentukan *Alexithymia*.

Hubungan kelekatan (*attachment*) yang terbentuk antara anak dengan pengasuhnya semasa kecil menentukan pola interaksinya dengan orang-orang penting dalam kehidupannya di masa dewasa (Holmes dalam Shahmardi dkk., 2022). Peneliti kelekatan telah mengakui dampak dari pengalaman awal terhadap diri sendiri dan orang lain, dan telah meneliti bagaimana gaya kelekatan mempengaruhi hubungan di masa depan dan strategi pengaturan emosi di masa dewasa (Dewitte dkk dalam Shahmardi dkk., 2022). Penelitian tentang hubungan antara gaya kelekatan dan *Alexithymia* telah menunjukkan bahwa ciri-ciri yang berhubungan dengan *Alexithymia* lebih umum terjadi pada gaya kelekatan yang tidak aman

(Montebarocci dkk dalam Shahmardi dkk., 2022). Kesulitan-kesulitan dan tidak adanya panutan yang efektif dalam ekspresi emosi dapat menyebabkan kecemasan dan ambivalensi dalam ekspresi emosi, dan keterikatan yang tidak aman dapat menyebabkan kegagalan dalam belajar bagaimana merasakan dan dengan demikian, membuka jalan bagi *Alexithymia* (Karukivi dkk dalam Shahmardi dkk., 2022).

Kelekatan tidak aman (*insecure attachment*) berdasarkan hasil penelitian (Pradnyadewi & Wideasavitri (2023) yang berjudul “Faktor-faktor Penyebab *Alexithymia* pada Remaja: Literature Review” menyatakan bahwa gaya kelekatan tidak aman yang didalamnya berisi kelekatan menghindar dan cemas dapat berisiko menyebabkan *Alexithymia*. Remaja dengan gaya kelekatan tidak aman berpotensi mengalami kesulitan menjelaskan emosinya sebagai bentuk dari perasaan tidak aman yang muncul dari ingatan-ingatan terkait penolakan dari sosok-sosok di masa lalunya. Selanjutnya ketidaktepatan dalam pola asuh yang dilakukan oleh orang tua di masa kanak-kanak menyebabkan remaja memiliki persepsi terhadap hubungan dengan orang tua yang disfungsi yang dapat berisiko yang lebih besar terhadap *Alexithymia*.

*Alexithymia* kerap dialami oleh remaja. Topik dalam penelitian ini penting disebabkan oleh rendahnya kemampuan regulasi emosi yang dimana kemampuan ini terdiri dari mengenal, memahami dan merasakan emosi (Merdekasari & Chaer dalam Pradnyadewi & Wideasavitri, 2023). Selain itu, menurut Santrok (Pradnyadewi & Wideasavitri, 2023) berdasarkan tahapan perkembangan kognitifnya, remaja memiliki gaya berpikir yang berorientasi eksternal dimana remaja cenderung berpikir logis, abstrak dan idealis. Selanjutnya, pada fase remaja membuat mereka sulit mengkomunikasikan emosi secara konstruktif yang akan berdampak pada kualitas relasi di masa mendatang (Saarni dalam Pradnyadewi & Wideasavitri, 2023). Penelitian yang dilakukan Salminen (Nurfitria & Machsunah, 2019) menyatakan bahwa pria lebih sering mengalami *Alexithymia* dengan prevalensi 17% dibandingkan wanita 10% hal ini demikian bahwa laki-laki

cenderung tidak ekspresif dalam menyampaikan emosi sehingga kemungkinan terjadinya *Alexithymia* dan dominasi sifat maskulin dalam peran gender. Untuk itu, perlu adanya kecerdasan emosional dan perhatian penuh berupa kelekatan dari keluarga dan lingkungan sosial remaja terkait kondisi *Alexithymia* mereka.

Berdasarkan pemaparan yang telah dibahas, *Alexithymia* dikaitkan dengan kecerdasan emosional dan gaya kelekatan dimana dalam mendefinisikan, mengidentifikasi dan menggambarkan kemampuan mengelola regulasi emosi dan pentingnya kelekatan peran keluarga serta pengalaman sosial dalam perkembangan mengenali emosi. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan sebagai upaya pembaruan penelitian untuk mengetahui hubungan kecerdasan emosional dan kelekatan tidak aman dengan *Alexithymia* pada siswa laki-laki SMP Martia Bhakti.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan, maka ditarik sebuah rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran umum Kecerdasan Emosional, Kelekatan Tidak Aman dan *Alexithymia* pada Siswa Laki-laki SMP Martia Bhakti?
2. Apakah terdapat pengaruh antara Kecerdasan Emosional terhadap *Alexithymia* pada Siswa Laki-laki SMP Martia Bhakti?
3. Apakah terdapat pengaruh antara Kelekatan Tidak Aman terhadap *Alexithymia* pada Siswa Laki-laki SMP Martia Bhakti?

## **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini yaitu:

1. Mengetahui gambaran Kecerdasan Emosional dan Kelekatan Tidak Aman dengan *Alexithymia* pada Siswa Laki-laki SMP Martia Bhakti
2. Mengetahui pengaruh antara Kecerdasan Emosional terhadap *Alexithymia* pada siswa laki-laki SMP Martia Bhakti
3. Mengetahui pengaruh antara Kelekatan Tidak Aman terhadap *Alexithymia* pada siswa laki-laki SMP Martia Bhakti



## **D. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini memberikan manfaat baik pada sisi teoritis maupun praktis yang dapat diambil, diantaranya yaitu:

### **1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan wawasan dan informasi mengenai pengembangan ilmu psikologi, khususnya psikologi perkembangan dan Pendidikan yang berkaitan dengan kecerdasan emosi dan kelekatan tidak aman terhadap *Alexithymia* pada Siswa SMP Martia Bhakti

### **2. Manfaat Praktis**

#### **a. Bagi Penelitian Selanjutnya**

Penelitian ini diharapkan menjadi acuan dalam menambah pengetahuan mengenai *Alexithymia* baik pada definisi, aspek, faktor dan subjek dengan membandingkan teori dan fakta yang ada dilapangan agar menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya dalam mengembangkan variabel lain yang berhubungan dengan *Alexithymia*.

#### **b. Bagi orang tua**

Penelitian ini sebagai edukasi dalam mengembangkan, mendefinisikan, mengekspresikan emosi dan perasaan dengan sensasi tubuh yang tepat baik untuk orang tua, masa remaja dan dewasa serta kelompok masyarakat mengenai kecerdasan emosional dan kelekatan tidak aman terhadap *Alexithymia*.

#### **c. Bagi Sekolah**

Manfaat bagi sekolah yakni dalam mengetahui emosi dan perasaan yang dirasakan para murid sebagai cara peningkatan agar para murid dapat terbuka dengan bercerita mengenai yang dirasakan di dalam dirinya, lingkungan keluarga, serta pertemanan dengan mempertimbangkan melalui aspek-aspek dan faktor-faktor yang mempengaruhi *Alexithymia* pada siswa.