

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Pada umumnya individu yang baru memasuki fase remaja awal kekurangan pengetahuan yang diperlukan mengenai pengambilan keputusan yang baik dalam segala bidang kehidupannya. Remaja menghindari keterlibatan orang tua dalam pengambilan keputusan dan memilih untuk mengambil keputusan sendiri. Beberapa dari mereka membuktikan bahwa yang bertanggung jawab atas pencapaian maupun kegagalan mereka bukan orang tua mereka melainkan diri mereka sendiri (Abdullah, 2019). Masa remaja adalah masa transisi dari masa anak-anak ke masa dewasa, di mana remaja mulai mengembangkan identitas diri, memahami nilai-nilai moral, dan mengembangkan hubungan dengan lawan jenis.

Menurut WHO (*World Health Organization*), masa remaja memiliki rentang usia yaitu 10 hingga 19 tahun. Sedangkan Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) mengungkapkan bahwa rentang usia remaja yaitu 10 hingga 24 tahun (Diananda, 2019). Keadaan emosional antara orang tua dan remaja akan memanas, ketika salah satu dari mereka mengungkapkan kemarahan, mengancam serta mengambil suatu tindakan untuk mendapatkan kekuasaan. Ketika remaja seseorang biasanya akan tumbuh menjadi orang dewasa yang sensitif secara emosional, mereka cenderung terlibat dalam konflik serta pemberontakan terhadap otoritas.

Menurut Steinberg (Lestiani, 2023), remaja memiliki kemampuan dalam mengatur diri sendiri dan dapat mengekspresikan perilakunya secara bebas tanpa bergantung pada persetujuan orang lain. Menurut Hall (Diananda, 2019) mengungkapkan bahwa fase remaja adalah masa dimana terjadinya masa-masa stres dan masa pergolakan antara tindakan dengan suasana hati tidak sesuai perasaan, maupun pikiran. Beberapa remaja secara bergantian dapat mengalami dua kondisi yaitu memiliki banyak konflik atau

dapat menyesuaikan diri. Remaja yang memiliki interaksi sosial kurang baik akan sulit berada dalam hubungan yang baik terhadap orang lain.

Remaja juga diharapkan dapat berinteraksi dengan orang lain dan membina hubungan melalui sikap saling menghormati dan menghargai. Permasalahan remaja lainnya yang membuat sedih bagi orang yang melihatnya dalam kehidupan sehari-hari, yaitu berbohong, merokok, tidur tidak teratur tanpa alasan yang jelas, mencuri, sering mengatakan kata-kata tidak pantas, sering melakukan pemberontakan, tidak suka dikekang, jarang beribadah, serta memakai pakaian yang tidak sopan, dan sebagainya. Terdapat empat masalah yang sebagian besar dapat mempengaruhi remaja, yaitu : isu terkait perilaku menyimpang remaja, permasalahan yang berkaitan dengan seksualitas remaja, permasalahan yang terjadi di lingkungan sekolah serta masalah penyalahgunaan obat terlarang.

Remaja masih dalam proses belajar untuk berinteraksi dengan baik pada orang-orang di sekitar mereka. Kurangnya keterampilan sosial merupakan permasalahan yang sering terjadi pada remaja dalam berinteraksi dengan orang lain sehingga menimbulkan konflik baik antara dirinya dengan orang lain, ataupun antara kelompok remaja dengan dirinya sendiri (Puteri & Wangid, 2018). Keluarga sangat berpengaruh pada kepribadian remaja. Remaja yang bermasalah cenderung mengalami kekurangan kasih sayang, perhatian, dan dukungan dari orangtua. Sebaliknya, remaja yang tidak bermasalah biasanya memiliki keluarga yang harmonis, mendapat kasih sayang serta perhatian yang cukup dari kedua orangtua.

*Interpersonal problems* merupakan karakteristik yang dialami seseorang dalam berhubungan dengan orang lain. Mojallal (Janovsky dkk., 2020) mengungkapkan bahwa *interpersonal problems* merupakan segala jenis penderitaan psikologis yang diakibatkan atau berkaitan dengan hubungan seseorang dengan individu lain. Menurut McKay, Lev, & Skeen (Janovsky dkk., 2020) *Interpersonal problems* juga disebutkan sebagai gambaran umum pada gangguan klinis dan sering menjadi alasan individu

untuk datang ke pengobatan. *Interpersonal problems* merupakan penyebab dan akibat dari depresi. Menurut Luyten (McFarquhar dkk., 2018) pada depresi ringan masalah ini terlihat jelas, keluhan inilah yang sering mereka katakan pada saat mereka datang ke psikoterapi atau ahli psikologi. Salah satu gambaran patologis inti juga dijelaskan pada semua gangguan kepribadian.

*Interpersonal problems* juga berkontribusi terhadap timbul dan menetapnya penyakit mental lainnya. Pola perilaku individu yang mengalami depresi umumnya berkaitan pada *interpersonal problems*, dan persepsi mereka terhadap *interpersonal problems* dapat memprediksi kekambuhan depresi secara signifikan. Gangguan-gangguan mental lain, seperti gangguan kecemasan, gangguan stres pasca trauma, gangguan bipolar, dan gangguan penggunaan narkoba, juga dapat menyebabkan *interpersonal problems* (Janovsky dkk., 2020). *Interpersonal problems* termasuk ke dalam kategori yang berbeda, yaitu agresi yang terhambat (kesulitan mengkritik orang lain), menekan keintiman (kesulitan mengungkapkan perasaan kepada orang lain), menekan keramahan (kesulitan dalam hubungan pertemanan), agresi kompulsif (memberikan tekanan berlebihan pada orang lain), dan kepatuhan kompulsif (merasa wajib menyenangkan orang lain) (Horowitz, 1979). Menurut Maling dkk. (1995) terdapat tiga faktor yang mempengaruhi *interpersonal problems*, yaitu *Control*, *Detached*, dan *Self-effacing*. Sedangkan menurut Areas dkk. (2023) terdapat beberapa faktor *interpersonal problems*, yaitu *parenting styles*, *attachment*, *peer relationship*, dan faktor-faktor lain yang harus diperhitungkan ketika berusaha memahami tahap perkembangan remaja.

*Alexithymia* ditemukan oleh seorang psikoterapis Dr. Peter Sifenos pada tahun 1972. Meskipun *alexithymia* tidak termasuk sebagai gangguan, tetapi ini merupakan gejala sub klinis. Penderita *alexithymia* berdasarkan penyebab kemunculannya dibagi menjadi dua kategori, yaitu primer dan sekunder. Primer sendiri datang dari dirinya sendiri atau sudah menjadi bagian dari kepribadian penderitanya. Sedangkan sekunder biasanya

disebabkan oleh terjadinya peristiwa traumatis yang bersifat sementara (Irwanti & Haq, 2021).

*Alexithymia* sering terjadi pada remaja karena kurangnya kecerdasan emosional yang mencakup kesulitan dalam mengenali, dan menggambarkan emosi mereka. Remaja yang memiliki *alexithymia* biasanya akan berperilaku tidak peduli, sulit memiliki empati untuk orang lain, cenderung terkena gangguan psikologis, dan kurangnya kecerdasan emosional yang dapat menimbulkan perilaku impulsif dan agresif (Pradnyadewi & Widiasavitri, 2023). Hal ini juga termasuk salah satu faktor dari *interpersonal problems*, didukung oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Koppelberg dkk. (2023) yang meneliti hubungan antara *alexithymia* dan *interpersonal problems*. Taylor dkk. (Pradnyadewi & Widiasavitri, 2023) mengungkapkan ciri-ciri orang yang mengalami *alexithymia*, yaitu memiliki kesulitan dalam memahami atau mengekspresikan emosinya sendiri kepada orang lain, memiliki kesulitan dalam berimajinasi dan berpikir abstrak, serta memiliki pemikiran dengan orientasi eksternal.

Menurut Herlim (Irwanti & Haq, 2021) terdapat tiga faktor yang mempengaruhi *alexithymia*, yaitu : kecerdasan emosi (apabila individu dapat mengerti mengenai emosinya maka mereka akan lebih mengerti cara menjaga hubungan dengan menyalurkan emosi yang positif kepada orang lain), *attachment style* (pola perilaku individu mengenai interaksi dengan orang lain dan bagaimana respon terhadap emosinya adalah dengan mengetahui lingkungan sekitar pada masa kecil individu tersebut), dan *post traumatic* (timbulnya *alexithymia* karena adanya kejadian trauma masa lalu). *Alexithymia* akan berdampak pada kualitas hubungan intrapersonal ataupun interpersonal. Adapun dampak dari *alexithymia* menurut Pradnyadewi & Widiasavitri (2023), yaitu kesulitan memiliki empati terhadap orang lain, cenderung berperilaku agresif dan impulsif, serta rentan mengalami gangguan psikologis.

Teori kelekatan telah meningkatkan pemahaman mengenai perkembangan emosi, regulasi emosi, dan psikopatologi. Crowell dan Treboux (1995) berpendapat bahwa *attachment* merupakan ciri-ciri masa kanak-kanak yang berkaitan dengan perkembangan hubungannya pada masa dewasa, tingkat kelekatan pada masa dewasa, dan gaya kelekatan pada masa dewasa (Prasetyaningrum & Rahma, 2016). Santrock (Prasetyaningrum & Rahma, 2016) berpendapat bahwa apabila memiliki *attachment* yang kuat dengan orang tua akan meningkatkan hubungan dekat yang positif di luar lingkungan keluarga. Bowlby dan Ainsworth (Prasetyaningrum & Rahma, 2016) mengungkapkan bahwa kelekatan adalah hubungan yang kuat dan penuh kasih sayang yang terbentuk antara seseorang dengan orang lain yang penting baginya. Armsden dan Greenberg (Suroso dkk., 2023) kelekatan adalah keterkaitan emosional antara dua individu yang saling berhubungan secara timbal balik, memiliki intensitas intim yang berlangsung dalam periode yang panjang, dan berpengaruh terhadap kualitas hubungan mereka.

Bowlby (Prasetyaningrum & Rahma, 2016) berpendapat gaya kelekatan adalah perilaku yang ada pada hubungan antara dua orang. Perilaku anak yang orang tua ajarkan melalui gaya kelekatan, tidak hanya mengenai bagaimana cara mengenal, dan menggambarkan emosinya, tetapi mengajarkan bagaimana respon anak terhadap suatu emosi. Perilaku ini akan terus menetap hingga sang anak menginjak dewasa. Menurut Santrock (Khoiriah, 2021), kelekatan adalah hubungan yang memberikan rasa aman, nyaman, dan dicintai bagi kedua individu yang terlibat. Menurut Inriani (2019), mengungkap ada empat faktor yang mempengaruhi gaya kelekatan pada remaja, yaitu Pola asuh orang tua, Kenyamanan fisik, Hubungan ayah-ibu, dan Lingkungan sosial.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan peneliti dengan *Focus Group Discussion* (FGD) pada senin 27 November 2023 di SMK Bina Nusa Babelan pada 5 orang siswa laki-laki. Hasil FGD dapat terlihat dari para subjek yang memenuhi aspek-aspek *interpersonal*

*problems*. Pada aspek *Socially Inhibited/Avoidant* dapat terungkap bahwa kelima subjek dapat dengan mudah bersosialisasi namun mereka tidak bisa menceritakan hal-hal pribadi mengenai diri mereka kepada teman-temannya. Keempat subjek kesulitan bercerita kepada teman maupun keluarganya, sedangkan satu subjek yang lainnya masih dapat bercerita kepada keluarganya namun ia sulit bercerita kepada temannya. Hal ini juga diungkap melalui tindakan dari para subjek saat diskusi berlangsung, yaitu terdapat 2 subjek yang tidak bergantung kepada orang lain dan dapat mengutarakan pendapatnya saat FGD berlangsung, namun 3 subjek lainnya terlihat bergantung pada pendapat temannya dan sulit mengeluarkan pendapatnya sendiri. Pada aspek *Domineering* atau *Controlling* dapat terungkap bahwa subjek tidak akan memulai pertengkaran seperti memukul apabila tidak ada pemicunya, namun subjek juga sering merasa tidak suka dengan orang lain saat melihat muka orang tersebut. Subjek juga mengaku bahwa apabila berdebat mereka tidak benar-benar bertengkar dengan orang lain. Pada aspek *Cold* atau *Distant* kedua subjek mengatakan bahwa untuk menunjukkan rasa peduli terhadap orang lain mereka menunjukkannya melalui tindakannya karena mereka merasa terlalu gengsi mengungkapkan lewat kata-kata.

Pada aspek *Overly Accommodating* atau *Exploitable, Nonassertive* dan *Overly Nurturant* atau *Self-Sacrificing* dapat terungkap bahwa ketiga subjek tidak peduli bagaimana perasaan dirinya, mereka lebih mengutamakan perasaan orang lain dibanding dirinya sendiri. Subjek juga dapat mengatakan tidak setuju apabila pendapat orang lain salah dan akan mengalah saat pendapat orang lain benar. Setelah selesai dilakukan FGD pada 5 orang siswa, ada salah satu subjek yang mulai bercerita sedikit mengenai kehidupannya kepada peneliti mengenai masalahnya, namun ada respon berbeda yang diberikan oleh keempat temannya. Kedua subjek lain terlihat diam fokus ikut mendengarkan, sedangkan kedua subjek lainnya terlihat tidak ingin tahu tentang masalah temannya dan malah menjadikan cerita temannya itu sebagai bahan lelucon. Hal ini mengungkap aspek

*Vindictive* atau *Self-Centered*. Pada aspek *Intrusive* atau *Needy*, terdapat 3 subjek yang merasa bahwa ia tidak mampu sendirian karena mereka merasa sendirian itu sepi, namun 2 subjek lainnya merasa sendirian itu hal yang menyenangkan karena energi mereka dapat terisi kembali. Hasil ini juga didukung oleh salah satu guru yang menyatakan bahwa banyak dari mereka yang mengalami masalah-masalah dalam keluarganya, seperti korban dari orang tua yang bercerai, masalah ekonomi keluarga, tuntutan orang tua, kurangnya kasih sayang orang tua, dan lainnya yang berdampak pada diri mereka sendiri.

Berdasarkan hasil FGD yang telah dilakukan didapatkan hasil bahwa 4 subjek yang dapat memenuhi aspek-aspek *alexithymia*. Pada aspek *Difficulty Identify Feelings*, terungkap bahwa terdapat 3 subjek yang merasa sering bingung sama apa yang mereka rasakan. Sedangkan 2 subjek lainnya berpendapat bahwa mereka dapat mengenali emosi apa yang dirasakan. Pada aspek *Difficulty Describing Feelings*, terungkap bahwa ada 3 subjek yang dapat membedakan perasaan apa yang datang. Sedangkan 2 orang lainnya hanya diam tidak ingin menjawab. Berdasarkan hasil observasi, terlihat 4 subjek masih terlihat kesulitan untuk merangkai kalimat seperti apa yang cocok untuk menggambarkan perasaan mereka kepada orang lain, sedangkan subjek lainnya dapat mendeskripsikan perasaannya kepada keluarga. Pada aspek terakhir *Externally-Oriented Thinking*, terungkap bahwa terdapat 4 dari 5 subjek lebih suka memendam masalahnya sendirian. Kelima subjek lebih menyukai membicarakan hal-hal umum yang tidak bersifat terlalu pribadi, misalnya membicarakan mengenai hobi, pelajaran, dan lain-lain. Hal ini juga terlihat saat salah satu dari mereka sedang bercerita kepada peneliti mengenai perasaannya, teman-teman subjek memberikan respon ada yang diam hanya mendengar, ada yang menjadikan perasaan temannya itu sebagai candaan.

Berdasarkan hasil FGD yang telah dilakukan didapatkan hasil bahwa subjek cukup memenuhi aspek-aspek gaya kelekatan. Pada aspek *Communication* terungkap bahwa kelima subjek memiliki kualitas

komunikasi yang cukup baik dengan orang tua maupun teman dekat. Pada aspek *Trust* terungkap bahwa kelima subjek tidak saling bercerita mengenai masalah pribadi yang mereka alami kepada teman dekat mereka, dan ketika temannya sedang bercerita hanya 2 subjek yang fokus mendengarkan yang lainnya terlihat tidak ingin mengerti apa yang dialami oleh temannya. Terdapat 4 subjek yang lebih memilih untuk memendam masalahnya sendirian daripada menceritakannya kepada orang tua mereka, sedangkan satu subjek lainnya sering kali menceritakan masalah yang dialaminya kepada orang tua mereka. Pada aspek *Alienation* terungkap bahwa kelima subjek merasa hanya bisa bercerita mengenai hal-hal yang umum seperti hobi atau seputar sekolah daripada berbicara mengenai perasaan kepada teman dekatnya, dan terdapat 4 subjek yang tidak dekat dengan orang tuanya. Terdapat satu subjek yang mengaku bahwa ia membutuhkan apresiasi serta validasi atas pencapaian yang telah diraih.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Besharat dkk. (2014) menunjukkan adanya korelasi negatif yang signifikan antara gaya kelekatan aman dan *interpersonal problems*. Gaya kelekatan menghindar dan ambivalen serta *alexithymia* menunjukkan hubungan positif yang signifikan dengan *interpersonal problems*. Dapat disimpulkan bahwa gaya kelekatan yang aman dan tidak aman memoderasi hubungan antara *alexithymia* dan *interpersonal problems* dengan arah yang berlawanan. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Idrees & Malik (2022) juga mengungkapkan adanya hubungan yang signifikan antara gaya kelekatan dekat dengan reaktivitas emosional dan *cut-off*, dengan enam subskala *interpersonal problems* yaitu terlalu agresif, terlalu peduli, terlalu bergantung, terhambat secara sosial, sulit terlibat, dan sulit mendukung. Penelitian ini juga menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara gaya kelekatan cemas dan ketergantungan dengan reaktivitas emosional dan *cut-off*, dengan delapan subskala *interpersonal problems* yaitu sulit bergaul, sulit menjadi asertif, sulit mendukung, terlalu peduli, sulit terlibat, terlalu terbuka, dan terlalu bergantung.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Koppelberg dkk. (2023) hasil regresi pada penelitian ini menunjukkan bahwa DDF merupakan prediktor persekutuan yang tidak bergantung pada afek negatif, korelasi antara *alexithymia* dan subskala IIP-D tidak berbeda antara jenis kelamin. Kesulitan mengenali perasaan pada individu dapat mengganggu regulasi emosi yang dapat meningkatkan risiko umum *interpersonal problems*. Kesulitan dalam menggambarkan perasaan dapat menjadi faktor utama yang berkontribusi pada *interpersonal problems*, karena ekspresi emosi dan komunikasi sangat penting dalam membangun kedekatan sosial dan mengarahkan perilaku orang lain.

Berdasarkan uraian fenomena di atas, seseorang yang memiliki tingkat *alexithymia* yang tinggi dan gaya kelekatan yang rendah maka seseorang itu berpotensi memiliki *interpersonal problems*. Tujuan dilakukannya penelitian ini untuk mengetahui adanya hubungan antara *alexithymia* dan gaya kelekatan terhadap *interpersonal problems*. Karena kesesuaian fenomena yang akan diteliti, maka peneliti memilih siswa laki-laki kelas 10 dan kelas 11 pada SMK Bina Nusa Babelan sebagai tempat penelitian.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pemaparan latar belakang, maka dapat diidentifikasi permasalahan yang akan diteliti sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran *alexithymia*, gaya kelekatan, dan *interpersonal problems*?
2. Apakah ada hubungan antara *alexithymia* dengan *interpersonal problems*?
3. Apakah ada hubungan antara gaya kelekatan dengan *interpersonal problems*?
4. Apakah ada pengaruh antara *alexithymia* terhadap *interpersonal problems*?

5. Apakah ada pengaruh antara gaya kelekatan terhadap *interpersonal problems*?

### C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah diidentifikasi, maka tujuan penelitian ini adalah untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan berikut:

1. Mengetahui gambaran *alexithymia*, gaya kelekatan, dan *interpersonal problems*.
2. Mengetahui hubungan antara *alexithymia* dengan *interpersonal problems*.
3. Mengetahui hubungan antara gaya kelekatan dengan *interpersonal problems*.
4. Mengetahui pengaruh antara *alexithymia* terhadap *interpersonal problems*.
5. Mengetahui pengaruh antara gaya kelekatan terhadap *interpersonal problems*

### D. Manfaat Penelitian

#### 1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam perkembangan ilmu psikologi mengenai *interpersonal problems*. Penelitian ini juga dapat memberikan pengetahuan dan sarana informasi tentang *interpersonal problems*, *alexithymia*, dan gaya kelekatan.

#### 2. Manfaat Praktis

##### a. Bagi Peneliti

Penelitian ini bermanfaat sebagai wawasan dan sarana informasi bagi peneliti maupun pembaca, serta dapat dijadikan referensi untuk penelitian lanjutan.

##### b. Bagi Program Studi

Penelitian ini bermanfaat sebagai masukan dalam bidang ilmu psikologi khususnya psikologi perkembangan dan pendidikan mengenai *alexithymia*, dan gaya kelekatan terhadap *interpersonal problems*. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi sumber acuan bagi peneliti selanjutnya.

c. Bagi Siswa

Penelitian ini bermanfaat untuk mengetahui apa itu *alexithymia*, gaya kelekatan, dan *interpersonal problems*. Serta mengetahui faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi *alexithymia*, gaya kelekatan, dan *interpersonal problems*.

d. Bagi Pihak Sekolah Terkait

Penelitian ini bermanfaat untuk meningkatkan pengetahuan serta wawasan pemahaman mengenai bagaimana gambaran *alexithymia*, gaya kelekatan, dan *interpersonal problems*. Supaya pihak sekolah dapat memberikan edukasi kepada guru ataupun orang tua siswa mengenai *alexithymia*, gaya kelekatan, dan *interpersonal problems*.