

ABSTRAK

Pada dasarnya setiap individu memiliki kemampuan untuk mengatasi permasalahan yang sedang dialami dengan cara yang berbeda-beda. Salah satu langkah dalam penyelesaian masalah yang ada dan paling sering ditemukan adalah dengan strategi *emotion focused coping*. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk melihat hubungan antara tipe kepribadian *alexithymia* dengan strategi *emotion focused coping* pada usia dewasa awal. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan yang signifikan antara level *alexithymia* dengan strategi *emotion focused coping* pada usia dewasa awal. Adapun subjek penelitian ini adalah individu yang memasuki usia dewasa awal dengan rentang usia antara 18 sampai dengan 40 tahun baik pria maupun wanita. Penelitian ini menggunakan skala *likert* dalam proses pengambilan data di lapangan dengan menggunakan adaptasi skala strategi *emotion focused coping* serta *Toronto Alexithymia Scale (TAS-20)*. Adapun untuk analisis data penelitian dibantu dengan menggunakan *software* SPSS dengan teknik korelasi *pearson product moment*. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa *alexithymia* memiliki hubungan yang positif dengan *emotion focused coping* pada kelompok usia dewasa awal dengan koefisien korelasi sebesar 0.600 dengan $p = 0.000$ ($p < 0.050$). Artinya semakin tinggi level *alexithymia* maka akan semakin tinggi juga individu lebih memilih menggunakan strategi *emotion focused coping* sebagai bentuk individu dalam menyelesaikan masalah. Begitu juga sebaliknya semakin rendah level *alexitymia* maka akan semakin rendah individu untuk memilih strategi *emotion focused coping* dalam menyelesaikan permasalahan yang sedang dialami.

Kata Kunci: *alexithymia*, *emotion focused coping*, dewasa awal

ABSTRACT

In general, each human has the potential to overcome challenges that arise in a variety of ways. The strategy emotion centered coping is one of the processes in handling problems that arise and are most commonly found. The purpose of this research was to discover if there was a link between personality type alexithymia and emotion-focused coping methods in early adulthood. The hypothesis stated in this study is that there is a link between the level of alexithymia and emotion-focused coping methods in early adulthood. The participants in this study were both male and female persons who had just reached early adulthood and were between the ages of 18 and 40 both male and female. This study uses a scale Likert in the process of collecting data in the field by using an adaptation of the strategy scale emotion focused coping and the Toronto Alexithymia Scale (TAS-20). As for the research data analysis is assisted by using software SPSS with the correlation technique Pearson product moment. The results of this study indicate that alexithymia has a positive relationship with emotion focused coping in the early adult age group with a correlation coefficient of 0.600 with $p = 0.000$ ($p < 0.050$). This means that the higher the level alexithymia , the higher the individual will prefer to use strategies emotion focused coping as an individual form in solving problems. Vice versa, the lower the level *alexitymia* , the lower the individual will be to choose strategies emotion focused coping in solving the problems they are experiencing.

Keywords: alexithymia, emotion focused coping, early adulthood