

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Masa dewasa awal adalah periode peralihan dari masa remaja ke dewasa, dengan rentang usia antara 18 – 25 tahun (Santrock, 2011). Erikson (dalam Monks, Knoers & Haditono, 2001) menyatakan bahwa pada tahap ini individu mulai mengambil tanggung jawab yang lebih signifikan dan hubungan intim mulai muncul dan berkembang. Ciri-ciri masa dewasa awal menurut Hurlock (2012) antara lain; periode penyesuaian diri, fase usia produktif, masa ketidakpastian, periode ketegangan emosional, tahap keterasingan sosial, masa komitmen, masa ketergantungan, tahap perubahan nilai, fase adaptasi dengan gaya hidup baru, dan periode kreativitas.

Pada masa usia tahapan dewasa awal, individu mulai menerima tekanan-tekanan baru sebagai tanggung jawab memasuki masa dewasa (Arnet, 2007). Dalam studi yang dilakukan oleh Vasquez (2015), disebutkan bahwa individu yang berada di masa dewasa awal dapat mengalami krisis pada usia seperempat hidup sebagai hasil dari tekanan yang datang dari pekerjaan, hubungan, dan harapan untuk mencapai kesuksesan sepenuhnya sebagai orang dewasa. Sementara itu, Macrae (2011) menyatakan bahwa banyak individu yang berada dalam fase dewasa awal, khususnya dalam rentang usia 20 – 30 tahun, mengalami serangan panik dan meragukan kemampuan sendiri dalam menghadapi tantangan kehidupan dewasa sebagai akibat dari krisis perkembangan pada fase ini. Satu hal yang paling menonjol dalam perkembangan masa dewasa awal adalah membangun relasi akrab

atau intim supaya tidak terisolasi sosial yang dapat menyebabkan kesepian (Octaviany, 2019). Namun terkadang proses tersebut pada beberapa individu terhambat, karena kesulitan untuk mengekspresikan emosi. Kondisi ketika individu kesulitan mengekspresikan emosinya disebut dengan *alexithymia*.

Alexithymia didefinisikan sebagai kesulitan dalam mengidentifikasi sensasi dan membedakan antara sensasi tubuh dan gairah emosional; kesulitan menjelaskan perasaan kepada orang lain; keterbatasan dalam proses membayangkan, tercermin dalam kurangnya imajinasi; dan gaya kognitif berorientasi pada rangsangan eksternal (Taylor, Bagby, & Parker, 1999). Nemiah, Freyberger, dan Sifneos (dalam Hamidi dkk, 2010) mendeskripsikan *alexithymia* sebagai kesulitan dalam mengenali dan menyampaikan perasaan, kesulitan memisahkan perasaan dan sensasi fisik dari dorongan emosional, kurangnya daya kreasi dan imajinasi, serta keterkaitan dengan pemikiran yang lebih berfokus pada eksternal.

Taylor, Bagby, dan Parker (1997) mengemukakan 4 aspek *alexithymia*, yaitu; 1) *Difficulties identifying feeling*, yang ditunjukkan dengan individu tidak memahami emosi, mengidentifikasi dan mengenali sensasi serta perasaan dalam diri; 2) *Difficulties describing feeling*, ditunjukkan dengan individu tidak mampu menyebutkan emosi yang sedang dirasakan dalam kata-kata; 3) *Limited fantasy*, ditunjukkan dengan individu memiliki imajinasi yang terbatas; 4) *Externally oriented thinking*, yang ditunjukkan dengan individu cenderung memusatkan pikiran pada hal yang terjadi di luar dirinya.

Menurut penelitian Herlim (2019) terhadap individu dalam rentang usia dewasa awal didapatkan hasil yaitu sebanyak 10% individu memiliki *alexithymia*

dalam kategori tinggi, 57,5% individu memiliki *alexithymia* dalam kategori sedang, dan sebanyak 32,5% individu memiliki *alexithymia* dalam kategori rendah. Pada penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati dan Halim (2018) mendapatkan hasil yaitu sebesar 39% partisipan penelitian tersebut memiliki *alexithymia* di atas rata-rata dan sebanyak 19% partisipan memiliki *alexithymia* yang tergolong tinggi. Pada penelitian yang dilakukan oleh Ihsani, Aiyuda, dan Nasution (2022) dengan subjek mahasiswa di Pekanbaru didapatkan hasil yaitu 39% subjek penelitian memiliki *alexithymia* dalam kategori tinggi, 21% subjek penelitian memiliki *alexithymia* dalam kategori sedang, serta 40% subjek penelitian memiliki *alexithymia* dalam kategori rendah.

Hasil wawancara dengan 10 subjek yang masuk dalam kategori dewasa awal, pada tanggal 20 Juni 2023. Dengan rentang usia 18 – 25 tahun, didapatkan hasil 7 dari 10 subjek tersebut memunculkan atau memperlihatkan aspek-aspek *alexithymia*. Pada aspek *difficulties identifying feeling* subjek seringkali kesulitan membedakan antara emosi dan respon tubuh terhadap emosi, serta kesulitan mengenali dan merespon emosi orang lain. Pada aspek *difficulties describing feeling* subjek tidak mampu menyampaikan perasaannya dengan baik, terkesan kaku, dan cuek. Pada aspek *limited fantasy* subjek mengatakan jarang berimajinasi dan berfantasi terhadap sesuatu hal dan lebih menyukai sesuatu yang nyata daripada sesuatu yang fiktif. Pada aspek *externally oriented thinking*, subjek berpikir secara logis tanpa menyertakan perasaan dan lebih suka membicarakan hal-hal di luar perasaan, seperti prestasi, kegiatan sehari-hari, dan topik selain urusan emosional.

Berdasarkan pemaparan beberapa subjek di atas menunjukkan bahwa individu pada tahap dewasa awal mengalami kesulitan mengenali dan mengekspresikan emosi serta mendeskripsikannya dalam kata-kata. Hal ini berbanding terbalik dengan tugas perkembangan dewasa awal, yang mana emosi sangat berperan penting untuk membangun relasi dengan individu lain. Tugas perkembangan yang harus dicapai dalam tahap dewasa awal mencakup memulai karir, memilih pasangan hidup, belajar hidup bersama calon pasangan, membangun keluarga, merawat anak, serta mengelola rumah tangga, mengemban tanggung jawab sebagai warga negara, dan mencari kelompok sosial yang memenuhi kebutuhan sosial (Havighrust dalam Hurlock, 2012). Hal yang penting dalam proses menuju kedewasaan adalah mengembangkan tanggung jawab terhadap diri sendiri dan kemampuan untuk mengendalikan emosi. Individu dalam kondisi *alexithymia* akan kesulitan menyelesaikan tugas perkembangan pada tahap ini. Karena individu dengan *alexithymia* memiliki keterbatasan dalam mengenali dan meregulasi emosi (Swart & Kortekaas, 2009).

Individu yang mengalami *alexithymia* cenderung kesulitan dalam membentuk hubungan akrab dengan orang lain, hal ini dapat menyebabkan perasaan kesepian, depresi, kecemasan, ketidakbahagiaan, serta dapat memunculkan sikap pesimis, menyalahkan diri sendiri, dan rasa malu (Baron & Byrne, 2005). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa individu dengan *alexithymia* memperoleh tingkat penggunaan alkohol yang didominasi oleh *high risk drinkers* dan agresivitas yang tinggi (Haqiqi & Nugrahawati, 2022). Dalam

penelitian lain disebutkan *alexithymia* yang dimiliki oleh individu dapat meningkatkan tingkat kecemburuan dalam hubungan pacaran (Lestari, 2016).

Berdasarkan penelitian terdahulu, ditemukan beberapa faktor yang mempengaruhi *alexithymia*, antara lain: 1) Kecerdasan emosi, berdasarkan penelitian yang dilakukan Parker (2001), 2) *post traumatic stress disorder*, berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Thompson (2009), dan 3) *attachment style* atau gaya kelekatan, berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Usaci dan Puscasu (2015).

Salah satu faktor yang mempengaruhi *alexithymia* adalah gaya kelekatan, Bartholomew (dalam Baron & Byrne, 2005) mengemukakan 4 gaya kelekatan, yaitu: 1) Gaya kelekatan aman (*secure attachment style*), individu dengan gaya kelekatan ini memiliki karakteristik *positive self* atau konsep diri positif dan kepercayaan interpersonal tinggi; 2) Gaya kelekatan takut-menghindar (*fearful-avoidant attachment style*) seseorang dengan gaya kelekatan ini memiliki karakteristik *negative self* atau konsep diri yang rendah dan kepercayaan yang negatif terhadap orang lain. 3) Gaya kelekatan terpreokupasi (*preoccupied attachment style*), individu dengan gaya kelekatan terpreokupasi memiliki *negative self* atau konsep diri yang rendah dan kepercayaan yang tinggi terhadap orang lain. 4) Gaya kelekatan menolak (*dismissing attachment style*), individu dengan gaya kelekatan menolak memiliki karakteristik *positive self* atau konsep diri yang sangat positif (cenderung *overconfident*) dan kepercayaan interpersonal yang rendah.

Dari keempat gaya kelekatan tersebut, salah satunya adalah gaya kelekatan menolak. Menurut Feeney, Noller, dan Hanrahan (1994) gaya kelekatan menolak

adalah tipe kelekatan dimana menjadi individual dipandang sebagai bentuk perlindungan diri terhadap rasa sakit dan kerentanan dengan menonjolkan pencapaian dan kemandirian. Gaya kelekatan ini dijelaskan sebagai gaya kelekatan yang sarat akan konflik dan kekurangan keamanan, di mana individu merasa berhak untuk memiliki hubungan dekat, namun meragukan calon pasangan. Akibatnya, kecenderungan untuk menolak orang lain dalam hubungan muncul untuk menghindari resiko penolakan diri sendiri (Baron dan Bryne, 2005). Berdasarkan *attachment style questionnaire* yang dikembangkan oleh Feeney, Noller, dan Hanrahan (1994) terdapat 5 dimensi gaya kelekatan menolak yaitu; 1) *Discomfort with closeness*, individu dengan gaya kelekatan menolak tidak suka memiliki hubungan dekat dengan individu lain. 2) *Relationship as secondary achievement*, individu dengan gaya kelekatan menolak lebih mementingkan prestasi daripada menjalin relasi dengan individu lain. 3) *Confidence*, individu dengan gaya kelekatan menolak memiliki *self image* yang sangat positif (cenderung *overconfident*). 4) *Need for approval*, individu dengan gaya kelekatan menolak tidak membutuhkan pengakuan dari orang lain. 5) *Preoccupation with relationship*, individu dengan gaya kelekatan menolak merasa layak memperoleh hubungan akrab namun tidak percaya dengan calon pasangan, sehingga ada kecenderungan menolak orang lain pada suatu titik hubungan untuk menghindari menjadi seseorang yang ditolak.

Beberapa studi mengatakan bahwa *alexithymia* berkorelasi dengan beberapa variabel psikologis, yang salah satunya adalah gaya kelekatan. *Alexithymia* memiliki kaitan dengan gaya kelekatan yang terbentuk sejak awal

kehidupan individu. Kemampuan regulasi emosi yang efektif lebih mungkin berkembang apabila orang tua mampu secara akurat mengenali dan merespon ekspresi emosi atau kebutuhan anak (Taylor dkk, 1999). Hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Monteboracci, Codispoti, Baldaro, dan Rossi (2004) mengungkapkan bahwa *alexithymia* merupakan salah satu dampak dari kegagalan kelekatan dan ikatan (*bonding*). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fukunishi, Sei, Morita dan Rahe (1999) terhadap mahasiswa yang tinggal di Tokyo dengan rata-rata usia 20 tahun menunjukkan bahwa lemahnya ikatan dengan orang tua terkait dengan kesulitan dalam mengartikulasikan perasaan. Beberapa penelitian menunjukkan adanya korelasi antara gaya kelekatan dan *alexithymia*, antara lain; penelitian Besharat dan Shahidi (2014) dengan subjek mahasiswa S1 pada universitas negeri di Tehran dalam rentang usia 18 – 27 tahun memaparkan bahwa gaya kelekatan tidak aman berkorelasi positif signifikan dengan *alexithymia* dan berkorelasi negatif dengan gaya kelekatan aman. Penelitian terhadap mahasiswa S1 di Universitas Bologna dengan rata-rata usia 22 tahun menunjukkan bahwa dimensi-dimensi gaya kelekatan tidak aman berkorelasi positif dengan aspek-aspek *alexithymia* yang dialami oleh subjek penelitian. Hal ini diperkuat dengan hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati dan Halim (2018) bahwa gaya kelekatan aman berkorelasi negatif dengan *alexithymia*, sedangkan hampir semua gaya kelekatan tidak aman berkorelasi positif dengan *alexithymia*.

Berdasarkan beberapa penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa gaya kelekatan tidak aman mempengaruhi *alexithymia* pada individu dalam tahap dewasa awal. Pada penelitian ini penulis memilih untuk mengkaji lebih dalam

kaitan antara gaya kelekatan menolak dengan alexithymia, yang mana pada penelitian

Rasa tidak aman dapat mengakibatkan pengembangan sistem pertahanan emosional yang menghambat kemampuan individu untuk merasakan emosi dalam diri dan bahkan mengganggu dalam pengambilan keputusan (Rahmawati & Halim, 2018). Gaya kelekatan tidak aman menurut Bartholomew (dalam Baron & Byrne, 2005) terbagi menjadi gaya kelekatan takut-menghindar, gaya kelekatan terpreokupasi, dan gaya kelekatan menolak. Dalam penelitian ini, gaya kelekatan menolak dipilih sebagai prediktor yang mempengaruhi tingkat *alexithymia*, yang mana belum ada penelitian sebelumnya yang membahas topik ini secara lebih mendalam. Seseorang dengan gaya kelekatan menolak cenderung akan menolak hubungan dekat dengan dengan orang lain karena memiliki kepercayaan intrapersonal yang rendah. Sedangkan menurut Fitnes, Fletcher, dan Overall (dalam Hogg & Vaughan, 2014) Hubungan dekat adalah wadah untuk sejumlah emosi yang kuat. Memiliki hubungan dekat memungkinkan individu memiliki pengalaman belajar untuk mengenali dan mengidentifikasi emosi secara jelas. Namun individu dengan gaya kelekatan menolak tidak nyaman dengan adanya kedekatan terhadap individu lain, sehingga kesempatan untuk memiliki pengalaman belajar mengenali dan mengidentifikasi emosi yang terbatas. Hal tersebut dapat memicu seseorang mengalami *alexithymia*.

Berdasarkan latar belakang di atas, dalam penelitian ini terdapat rumusan masalah sebagai berikut: “apakah ada hubungan antara gaya kelekatan menolak dengan *alexithymia* pada dewasa awal?”.

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara gaya kelekatan menolak dengan *alexithymia* pada dewasa awal.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat mengungkap jawaban mengenai hubungan antara gaya kelekatan menolak dengan *alexithymia* pada dewasa awal, sehingga dapat membantu mengembangkan kajian keilmuan khususnya bidang psikologi perkembangan dan psikologi klinis, serta dapat digunakan sebagai kajian teori bagi penelitian selanjutnya.

b. Manfaat praktis

Penelitian ini diharapkan dapat menginformasikan kepada masyarakat mengenai bagaimana gaya kelekatan menolak menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi *alexithymia*.