

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Permasalahan**

Perkembangan manusia adalah sebuah proses dalam kehidupan mulai dari pertumbuhan dan perubahan fisik, perilaku, kognitif, serta emosi (Huberman, 2002). Salah satu fase dalam tahap perkembangan manusia adalah fase remaja. Kata remaja berasal dari kata *adolescence* (Latin) yang artinya tumbuh ke arah kematangan (Muss dalam Sarwono, 2011). Remaja disebut juga sebagai usia transisi, pada masa ini remaja telah bertumbuh dari masa kanak - kanak yang lemah dan penuh ketergantungan, akan tetapi remaja belum mampu bertanggung jawab penuh atas diri dan lingkungan sekitarnya, menurut (Willis, dalam Detta & Abdullah, 2017).

Erikson (1968) ahli psikologi perkembangan, menjelaskan rentang usia 12-18 tahun. *American Psychological Association* (APA) mendefinisikan remaja sebagai seseorang yang berusia dalam rentang 12 hingga 18 tahun. Tahap perkembangan yang relevan dengan usia remaja disebut "Identitas versus Keragu-raguan" (*Identity versus Role Confusion*), pada tahap ini, remaja sangat berjuang dalam menemukan identitas diri dan menentukan peran serta tujuan hidup yang jelas (Erikson, 1968). Selama masa ini, remaja menghadapi tugas untuk mengembangkan identitas diri dan memperjelas tujuan dan peran dalam kehidupan. Idealnya pada usia remaja, seseorang seringkali mulai mengajukan pertanyaan yang lebih mendalam tentang diri sendiri, kehidupan, dan segala kegelisahan serta kebimbangan yang dirasakan. Akan tetapi saat ini tidak sedikit dari remaja yang justru mengalami kesulitan dalam

mengungkapkan apa yang dirasakan. Masa remaja adalahh masa ketika terjadi ketegangan emosi, karena berada dibawah tekanan sosial dan menghadapi tahap kehidupan baru. Menurut Hurlock (2003), Pergolakan emosi yang terjadi pada remaja tidak terlepas dari berbagai pengaruh, seperti lingkungan tempat tinggal, keluarga, sekolah, teman-teman sebaya, serta kegiatan yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Masa kritis remaja yaitu rentang periode fisik, sosial, psikologis, kognitif serta kemampuan untuk mengungkapkan dan memahami emosi untuk memberikan pengalaman emosional yang mempengaruhi perilaku (Parasar & Dewangan, 2018).

Berdasarkan laporan statistik Indonesia 2023, kasus perceraian di Indonesia mencapai 516.334 kasus pada tahun 2022. Jelas angka ini meningkat 15% dibandingkan 2021 yang mencapai 447.743 kasus (Annur, 2023). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Kelly dan Emery (2003) menunjukkan bahwa perceraian orang tua dipercaya dapat menimbulkan bermacam masalah perilaku dan emosi pada anak dan remaja. *Broken home* digambarkan sebagai kondisi keluarga yang tidak lengkap, hal ini disebabkan karena perceraian, meninggal dunia atau pergi meninggalkan keluarga (Chaplin, 2005). Abib (dalam Ardini dkk., 2019) mengemukakan bahwa, perceraian berdampak pada perilaku remaja yang sedih berkepanjangan serta malu terhadap situasi keluarga yang hancur dan tidak harmonis lagi. Oleh karena itu remaja perlu dibekali dengan kecerdasan emosi untuk melewati fase perkembangan dalam kehidupan.

Ketika remaja memiliki kecerdasan emosi yang baik, maka remaja dapat mengurangi agresi, menghilangkan kecemasan, serta cepat untuk bangkit dari

permasalahan yang dihadapi (Goleman, 2007). Kecerdasan emosi remaja akan tampak pada saat remaja mampu mengungkapkan emosi dalam diri, menunjukkan kesan positif, berusaha untuk melakukan adaptasi dengan lingkungan, dapat mengontrol emosi, serta mampu mengekspresikan reaksi emosi sesuai dengan waktu dan kondisi pada saat itu, sehingga dapat terjalin hubungan yang baik dengan orang lain. Namun hal tersebut tidak dimiliki oleh remaja dengan *alexithymia*.

Mei dkk., (2018) menyatakan bahwa seseorang yang mempunyai kecenderungan *alexithymia* akan kesulitan untuk mengidentifikasi perasaan diri sendiri serta emosi orang lain, kesulitan dalam mengatur emosi dengan bijak dalam konteks interpersonal. Kesulitan dalam mengidentifikasi emosi dan mengekspresikan perasaan yang dirasakan, hal tersebut dapat berdampak dalam perkembangan psikologis remaja sehingga remaja dapat mengalami kebingungan dalam mengungkapkan reaksi emosi terhadap peristiwa yang dialami yang disebut sebagai *alexithymia* (Puscasu dkk., 2016). Remaja *broken home* dengan *alexithymia* mungkin saja memiliki pengalaman emosi yang kuat, akan tetapi remaja tersebut tidak dapat menjelaskan alasan dibalik munculnya emosi tersebut.

*Alexithymia* adalah kondisi ketidakmampuan untuk mengenali, mengidentifikasi, dan mengekspresikan perasaan dan emosi secara verbal atau non-verbal (Bagby, Parker, & Taylor, 1997). Berdasarkan teori yang dipaparkan oleh Bagby, Parker, dan Taylor, (1997) konstruk *alexithymia* ada 4, yaitu: aspek kesulitan dalam mengenali perasaan (*Difficulty Identifying Feelings*); kesulitan dalam menjelaskan perasaan yang sedang dirasakan (*Difficulty Describing Feelings*);

keterbatasan dalam proses imajinasi (*Limited Fantasy*); dan tipe kognitif yang berorientasi pada eksternal (*Externally Oriented Thinking*).

Dalam penelitian ini, peneliti hanya menggunakan tiga konstruk utama sesuai dengan konstruk pada alat ukur *Toronto Alexithymia Scale* (TAS-20) yang dibuat oleh Bagby, Parker, dan Taylor, (1994); Dalam penelitian Bagby, Parker, dan Taylor, (1994) ditemukan bahwa alat ukur tersebut menggunakan 3 aspek, di antaranya kesulitan dalam mengenali perasaan, kesulitan dalam menjelaskan perasaan yang dirasakan, dan tipe kognitif yang berorientasi pada eksternal. Alasan Bagby, Parker, dan Taylor, (1994) hanya menggunakan tiga aspek karena ketiga konstruk tersebut sudah cukup mewakili konstruk lainnya untuk mengukur tingkat *alexithymia* pada penelitian ini. Dengan memfokuskan pada ketiga konstruk ini, penelitian tersebut sudah mampu mencakup dimensi utama dari *alexithymia*. Penggunaan tiga aspek ini kemungkinan mencerminkan tiga aspek inti dari *alexithymia* yang paling mempengaruhi kemampuan individu untuk mengenali dan mengungkapkan emosi. Dengan membatasi diri pada konstruk-konstruk ini, penelitian dapat tetap terfokus, kohesif, dan berkaitan dengan teori yang ada. Ini juga dapat membantu dalam memberikan pemahaman yang lebih baik tentang hubungan antara *alexithymia* dan faktor-faktor tertentu yang sedang diteliti.

Alasan peneliti hanya menggunakan tiga aspek dari *alexithymia* karena berpedoman pada pernyataan Bagby, dkk., (1994) bahwa ketiga aspek tersebut merupakan domain utama *alexithymia*, yang mana dengan mengurangi jumlah aspek yang digunakan, dapat menjaga konsistensi teoretis dalam penelitian ini. Peneliti juga

dapat memfokuskan pada konsep-konsep yang lebih terkait dan terintegrasi dengan teori yang ada, sehingga menghasilkan penelitian yang lebih kohesif dan terarah.

Ada beberapa penelitian di Indonesia yang membahas tentang *alexithymia*, seperti penelitian Harjanah memperoleh hasil 32,2% *alexithymia* dari jumlah sampel 215 orang yang berusia 18-22 tahun (Harjanah dalam Pangestuti, 2021). Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat *alexithymia* pada remaja yang berusia (18-22 tahun) di Indonesia berada pada kategori sedang. Dalam penelitian Lestari, terdapat 70 orang (47%) mengalami *alexithymia* dari 150 orang yang berusia 18-23 tahun (Lyvers dkk., 2020). Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat prevalensi *alexithymia* pada remaja yang berusia (18-23 tahun) berada pada kategori tinggi.

Melalui wawancara yang dilakukan pada hari Sabtu-Minggu (15-16 Oktober 2022), kepada 7 orang responden dengan kriteria remaja dengan orang tua yang bercerai, berusia (12-18 tahun), melalui telewicara (*Video converence*). Berdasarkan hasil wawancara didapati bahwa 2 subjek termasuk dalam kategori *alexithymia* rendah, 2 orang termasuk dalam kategori *alexithymia* sedang, dan 3 orang termasuk dalam kategori *alexithymia* tinggi. Pertanyaan yang dibuat dan digunakan dalam wawancara mengacu pada aspek *Alexithymia* yang dikemukakan oleh Tylor, Bagby, dan Parker (1994) yaitu (1) aspek *Difficulties Identifying Feelings* (DIF), terdapat 5 dari 7 subjek menyatakan bahwa kesulitan mengidentifikasi dan menggambarkan perasaan; Hal tersebut dapat dilihat dari jawaban subjek ketika ditanyakan “apa yang kamu rasakan beberapa bulan belakangan?”, beberapa subjek menjawab “gaada”, “(senyum)”, “saya merasa mandiri”, “banyak teman”, “biasa aja”. (2) aspek

*Difficulties Describing Feeling* (DDF), terdapat 6 dari 7 subjek menunjukkan bahwa kesulitan mendeskripsikan perasaan; dapat dilihat dari jawaban subjek ketika ditanyakan “sejauh ini apa saja hal yang membuat anda merasa sedih?”, beberapa subjek bingung dan bahkan ada yang tidak menjawab, beberapa lainnya menjawab “banyak hal, sedih, sepi, udah biasa”; (3) *Externally Oriented Thinking* (EOT), 5 dari 7 subjek menyatakan bahwa memiliki gaya berpikir yang terikat dengan dunia luar. Hal tersebut dapat dilihat dari jawaban subjek ketika ditanyakan “apa yang menyebabkan kamu sering merasa sedih dan tidak semangat”, beberapa subjek menjawab “karena orang tua saya cuek tidak mensupport”, “karena saya tidak seberuntung teman-teman yang lain. Dari hasil wawancara tersebut, dapat diambil kesimpulan bahwa tingkat *alexithymia* pada remaja yang berusia (12-18 tahun) berada pada kategori tinggi.

Penelitian ini penting dilakukan karena ditemukan dampak-dampak *alexithymia* terhadap individu, di antaranya ketidakpuasan dalam relasi (Holder dkk., 2013); kesulitan tidur (Insomnia) (Bauermann dkk, 2008), kebosanan (Eastwood dkk., 2007), perilaku agresi dan kekerasan (Laulik dkk., 2013), *sustained attention* (Malkovsky dkk., 2012), perilaku antisosial (Morgan & Williams, 2011). Di samping itu juga terdapat faktor yang mempengaruhi *alexithymia*, yaitu kecerdasan emosi (Parker, dkk., 2001), *attachment Style* (Usaci & Puscasu, 2015), dan *Post Traumatic Stress Disorder* (Thompson, 2009). Berdasarkan beberapa faktor yang mempengaruhi *alexithymia*, maka peneliti memilih kecerdasan emosi untuk dijadikan sebagai

variabel X dalam penelitian ini. Didukung oleh hasil penelitian Austin, dkk., (2005) bahwa kecerdasan emosi memiliki hubungan yang negatif dengan *alexithymia*.

Kecerdasan emosi adalah keterampilan individu dalam memahami dan mengatur emosinya, ketika individu sulit mengatasi suatu masalah, maka individu mampu dalam memotivasi diri sendiri, memiliki sikap kepedulian dalam mengetahui dan mengerti emosi individu lain, serta mampu menjaga relasi dengan individu lain (Goleman, 2015). Kecerdasan emosi merupakan kemampuan yang ada pada Individu untuk memahami, mengendalikan emosi diri juga orang lain, yang berguna untuk mengarahkan kognitif dan emosi seseorang sehingga bermanfaat bagi perilaku seseorang dan lingkungan tempat dia berada (Mayer dan Salovey, 1990).

Goleman (2015) mengemukakan aspek kecerdasan emosi menjadi lima, di antaranya : mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain, dan membina hubungan.

Menurut hasil penelitian Parker dkk., (2001), beberapa penelitian mengatakan bahwa *alexithymia* memiliki hubungan dengan beberapa variabel penelitian psikologis, termasuk kecerdasan emosi. Ditemukan beberapa faktor yang mempengaruhi *alexithymia*, salah satunya yang berkaitan dengan variabel *alexithymia* yaitu kecerdasan emosi. Keadaan emosi seorang remaja *broken home* seringkali muncul seperti marah, tidak terkontrol, dan kecewa dengan persoalan yang telah terjadi, merasa kesepian karena ketika berkumpul anggota keluarga tidak lengkap. Remaja cenderung menunjukkan perilaku ataupun sikap acuh karena terbatasnya keterampilan remaja dalam berempati sehingga kecenderungan *alexithymia* tinggi.

Remaja yang mengalami *alexithymia* tidak mampu memproses emosi dengan baik. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Jannah (2018) pada remaja awal di SMP Negeri 1 Surabaya mengungkapkan bahwa 76% siswa pernah memukul, 66% berkelahi, 46% merusak barang saat marah, 90% memusuhi, 84% marah dan menunjukkan remaja cenderung rentan terhadap perilaku agresif. Ketidakmampuan ini dipengaruhi oleh kemampuan meregulasi emosi, memotivasi diri, memahami perasaan diri dan orang lain, serta membina hubungan dengan orang lain yang merupakan aspek-aspek kecerdasan emosi (Beadle, 2013; Posse & Hallstorn, 2001; Thompson, 2009; Mcdoughal, 1989; dalam Herlim., 2019)

Berdasarkan pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa setiap aspek kecerdasan emosi, berkaitan satu sama lain dengan perilaku *alexithymia* pada seseorang. Artinya kecerdasan emosi dapat memprediksi atau mengukur bagaimana perubahan terhadap *alexithymia* pada diri remaja *broken home*.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti ingin mengetahui apakah ada hubungan antara kecerdasan emosi dengan *alexithymia* pada remaja *broken home* ?

## **B. Tujuan dan Manfaat Penelitian**

### **1. Tujuan**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan emosi dengan *alexithymia* pada remaja *broken home*.

## **2. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini dapat memberikan wawasan dan petunjuk untuk pengembangan pengetahuan di bidang ilmu psikologi, serta dapat dijadikan sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya di bidang klinis dan perkembangan, khususnya terkait kecerdasan emosi dalam hubungannya dengan *alexithymia* pada remaja *broken home*.

## **3. Manfaat Praktis**

Apabila penelitian ini dapat dibuktikan maka hasil penelitiannya diharapkan dapat membantu remaja *broken home* untuk menurunkan perilaku *alexithymia* melalui peningkatan kecerdasan emosi pada diri remaja *broken home* tersebut.