**HUBUNGAN ANTARA LEVEL *ALEXITHYMIA* DENGAN STRATEGI *EMOTION FOCUSED COPING* PADA USIA DEWASA AWAL**

***THE RELATIONSHIP BETWEEN LEVEL ALEXITHYMIA WITH EMOTION FOCUSED COPING IN EARLY ADULTHOOD***

**Yunita Tri Ismayanti**

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

yunitatriismayanti12@gmail.com

081578086439

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan 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).

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

***Abstract***

*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).*

***Keywords:*** *alexithymia, emotion focused coping, early adulthood*

**PENDAHULUAN**

Masa dewasa awal adalah masa peralihan dari remaja menuju dewasa dimana individu berproses untuk menyesuaikan diri dengan pola-pola kehidupan yang baru serta bertambahnya tanggung jawab yang diterima setelah memasuki masa dewasa awal (Hurlock, 2011). Masa dewasa awal terjadi di antara usia 18 tahun sampai dengan usia 40 tahun dimana pada usia tersebut individu berada di antara masa akhir sekolah hingga masa angkatan kerja. Menjelaskan bahwa setidaknya terdapat empat tugas-tugas perkembangan yang harus dilalui oleh individu usia dewasa awal diantaranya (a) mencari dan menemukan pasangan hidup, (b) membina hubungan rumah tangga yang baik, (c) membangun karier dalam rangka memperkokoh kehidupan ekonomi rumah tangga, dan (d) dapat menjadi warga negara yang taat dan baik terhadap aturan-aturan yang berlaku (Havighust, 1981). Masa dewasa awal menjadi fase yang cukup sulit dalam siklus kehidupan individu karena pada masa dewasa awal ini individu dianggap sudah dapat mencapai kemandirian serta cukup matang untuk melaksanakan tanggung jawabnya sebagai orang dewasa. Dengan adanya tugas-tugas perkembangan yang cukup sulit pada masa dewasa awal membuat individu menjadi rentan mengalami kesulitan dalam melaksanakan tugas perkembangan serta kurang mampu untuk segera menyelesaikan tugas-tugas perkembangan masa dewasa awal ini yang membuat individu menjadi mudah untuk mengalami stress (Dewi, 2013). Individu yang mengalami stress dalam sesuatu hal cenderung akan mengatasi masalah stressnya agar keadaan individu menjadi lebih baik hal ini membuat individu menyelesaikan masalahnya dengan strategi *coping* (Lazarus & Folkman,1994). Setidaknya terdapat dua bentuk starategi *coping* yang digunakan individu untuk dapat menyelesaikan masalahnya yaitu *problem focused coping* dan *emotion focused* coping (Lazarus & Folkman, 1984).

 Lazarus & Folkman (1984) mendefinisikan e*motion focused coping* sebagai kemampuan individu untuk dapat menyelesaikan masalah penyebab stress yang sedang dihadapi dengan berpusat pada emosi. aspek-aspek yang dimiliki *Emotion focused coping* menjadi enam antara lain adalah (a) *distancing* (mengabaikan) merupakan cara individu untuk tidak memberikan perhatian terhadap masalah yang sedang dihadapi dengan tujuan agar dapat terlepas dari masalah yang ada, (b) *escape avoidance* (penghindaran) merupakan cara individu untuk dapat lari dari masalah yang sedang dihadapi dengan cara merubah pemikiran bahwa permasalahan yang ada tidak berdampak buruk , (c) *self control* (pengendalian diri) merupakan usaha yang dilakukan individu untuk tidak melakukan perilaku-perilaku yang dapat berdampak negatif dengan tujuan agar masalah yang ada tidak semakin besar, (d) *accepting responsibility* (menerima keadaan) merupakan Tindakan yang dilakukan individu untuk dapat menerima masalah yang sedang dihadapi, dan (e) *reapprisial* (penilaian secara positif) merupakan tindakan individu untuk memandang masalah yang sedang dihadapi secara positif.

Terdapat beberapa faktor yang memengaruhi seseorang untuk menggunakan strategi *emotion focused coping* diantaranya adalah (a) usia, (b) jenis kelamin, dan (c) kepribadian (Hapsari, Karyani dan Taufik, 2002). Berdasarkan faktor-faktor *emotion focused coping* yang telah dipaparkan di atas peneliti memilih faktor kepribadian sebagai faktor yang memengaruhi *emotion focused coping* pada usia dewasa awal. Kepribadian adalah suatu bagian dari individu yang dapat mencerminkan sifat dari individu itu sendiri serta menjadi indikasi pembeda antara individu satu dengan individu lainnya yang membuat setiap individu memiliki ciri khas tersendiri (Hall & Lindzey, 1993). Sebuah penelitian mengenai kepribadian yang secara detail membahas tentang salah satu trait kepribadian yaitu *Alexithymia*.

 Trait *Alexithymia* pertama kali dicetuskan oleh Sifneos, Savitz, & Frankel (1974) yang secara umum diartikan sebagai suatu kesulitan individu dalam mengidentifikasi perasaan yang sedang dirasakan dengan sensasi tubuh dan cenderung memiliki gaya kognisi yang berorientasi secara eksternal. *Alexithymia* merupakan suatu konstruk psikologis yang memiliki definisisebagai kesulitan individu dalam untuk mengidentifikasi serta mengkomunikasikan perasaan, kesulitan dalam membedakan perasaan, serta pemikiran lain yang berorinetasi keluar (berger *et all*, 2005).

Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh hubungan antara *alexithymia* dengan strategi *emotion focused coping* pada usia dewasa awal. Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa idividu yang memiliki tipe kepribadian *alexithymia* memiliki pengaruh atau hubungan yang positif dengan strategi *emotion focused coping*. Berdasarkan penelitian-penelitian sebelumnya diketahui terdapat pengaruh yang signifikan antara individu yang memliki tipe kepribadian *alexithymia* dengan startegi *emotion focused coping*. Akan tetapi peneliti belum menemukan penelitian yang menghubungkan antara tipe kepribadian *alexithymia* dengan strategi *emotion focused coping* pada usia dewasa awal. Oleh karena itu, peneliti memilih tipe kepribadian *alexitymia* dengan strategi *emotion focused coping* pada usia dewasa awal karena ingin melihat korelasi hubungan antara tipe kepribadian *alexithymia* dengan strategi *emotion focused coping* pada usia dewasa awal.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti mengajukan sebuah hipotesis yaitu apakah ada hubungan antara level *alexithymia* dengan startegi *emotion focused coping* pada usia dewasa awal?

**METODE**

Subjek penelitian ini adalah individu yang memasuki usia dewasa awal awal yaitu dengan rentang usia 18 sampaiu dengan 40 tahun. Masa dewasa awal adalah masa peralihan dari remaja menuju dewasa dimana individu berproses untuk menyesuaikan diri dengan pola-pola kehidupan yang baru serta bertambahnya tanggung jawab yang diterima. Masa dewasa awal terjadi di antara usia 18 tahun sampai dengan usia 40 tahun dimana pada usia tersebut individu berada di antara masa akhir sekolah hingga masa angkatan kerja (Hurlock, 2011). Peneliti menggunakan subjek penelitian dengan rentang usia dewasa awal (18-40 tahun) berpacu pada teori usia dewasa awal yang dikemukakan oleh Hurlock (2011) dengan beberapa alasan. Pertama, pada usia dewasa awal merupakan masa transisi dari remaja menuju dewasayang sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Hurlock (2011) pada masa transisi dari remaja menuju dewasa ini individu mengalami berbagai permasalahan yang kompleks seperti. individu akan dihadapkan pada proses untuk menyesuaikan diri dengan pola-pola kehidupan yang baru serta bertambahnya tanggung jawab yang diterima setelah memasuki masa dewasa awal. Selain itu, alasan lain peneliti memilih subyek dengan rentang usia dewasa awal dikarenakan pada alat ukur Toronto *Alexithymia Scale-20* kurang valid apabila digunakan untuk individu anak-anak sampai remaja (Parker, Eastrabrook, Kefeer, & Wood, 2010).

Dalam penelitian ini, peneliti mengambil subyek yang berada di area Yogyakarta dan Magelang yang mana di kedua daerah tersebut memiliki populasi indivdu dengan rentang usia dewasa awal yang cukup banyak sehingga dapat memudahkan peneliti untuk mendapatkan subyek penelitian dengan jenis kelamin laki-laki maupun perempuan. Dengan jumlah subyek yang berhasil dikumpulkan sebanyak 102 subyek.

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan skala *likert* dengan empat pilohan jawaban pada skala. Dalam penelitian ini skala yang digunakan yaitu skala *emotion focused coping* dan *Toronto Alexithymia Scale-20* (TAS-20). Pemberian skor dalam setiap aitem dari angka 1 sampai dengan angka 4. untuk aitem *favorable*, sangat setuju (SS) skor 4, setuju (S) skor 3, tidak setuju (TS) skor 2, dan sangat tidak setuju (STS) skor 1. Sedangkan untuk jawaban aitem *unfavorable*, sangat setuju (SS) skor 1, setuju (S) skor 2, tidak setuju (TS) skor 3, dan sangat tidak setuju (STS) skor 4.

Skala yang digunakan untuk mengukur strategi *emotion focused coping* pada penelitian ini adalah skala adaptasi dari Hardicki (2015) berdasarkan aspek-aspek *emotion focused coping* menurut Lazarus & Folkman (1980) yang terdiri dari penghindaran dari masalah (*Escape avoidance*)*,* menerima keadaan(*Accepting responsibility*)*,* mengabaikan(*Distancing*)*,* penilaian secara positif(*Positive reappresial*)*,* kontrol diri (*Self control*) dengan jumlah aitem sebanyak 24 aitem Adapun batasan daya beda aitem pada skala *emotion focused coping* bergerak mulai dari 0.359 – 0.726 dengan reliabilitas *cronbach’s Alpha* pada skala *emotion focused coping* sebesar 0.920. Sedangkan skala yang digunakan untuk mengukur level *alexithymia* pada penelitian ini dengan menggunakan skala *Toronto Alexithyimia Scale-20* (TAS-20) dengan jumlah aitem sebanyak 20 aitem dan skala ini merupakan skala adaptasi yang sudah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia oleh Yusainy (2017) yang berdasarkan aspek-aspek *alexithymia* menurut Bagby, Taylor dan Parker (1994) yaitu kesulitan dalam mengenali perasaan yang sedang dirasakan, kesulitan dalam menjelaskan perasaan melalui kata-kata, gaya kognitif yang berorientasi pada eksteral. Adapun batasan daya beda aitem pada skala *Toronto Alexithymia Scale-20* bergerak mulai dari 0,240 sampai dengan 0.764 dengan reliabilitas *Cronbach’s Alpha* sebesar 0.825.

Metode analisis data dalam penelitian ini menggunakan jenis analisis data korelasi *pearson product moment*, menurut Sugiyono (2018) korelasi *rank spearman* memiliki tujuan untuk mencari hubungan dan menguji hipotesis hubungan antara variabel terikat dengan variabel bebas dengan data statistik non parametrik. Adapun olah data pada penelitian ini menggunakan bantuan perangkat komputer yaitu SPSS (*Statictical Package for Social Science*).

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil deskripsi data yang telah dilakukan nilai variabel *emotion focused coping* menunjukkan bahwa nilai minimum dari variabel tersebut sebesar 64 dan nilai maksimum sebesar 96 dengan rata-rata nilai sebesar 82.75 dan standar deviasi (SD) memiliki nilai sebesar 9.111. Sedangkan pada variabel *Alexithymia* menunjukkan nilai minimum sebesar 34 dan nilai maksimum sebesar 75 dengan rata-rata nilai sebesar 64.80 dan standar deviasi pada variabel ini memiliki nilai sebesar 7.778. Berdasarkan hasil kategorisasi dari skala *emotion focused coping* menunjukkan bahwa subjek yang berada dalam kategorisasi tinggi memiliki prosentase sebesar 90.2% atau setara dengan 92 subjek, kategorisasi sedang memiliki prosentase sebesar 9.8% atau setara dengan 10 subjek, sedangkan pada kategorisasi rendah memiliki prosentase sebesar 0% atau tidak terdapat subjek pada kategorisasi tersebut. Berdasarkan hasil kategorisasi dari skala *alexithymia* menunjukkan bahwa subjek yang berada dalam kategorisasi tinggi memiliki prosentase sebesar 82.7% atau setara dengan 84 subjek, kategorisasi sedang memiliki prosentase sebesar 15.7% atau setara dengan 16 subjek, sedangkan untuk kategorisasi rendah memiliki prosentase sebesar 2% atau setara dengan 2 subjek.

Sedangkan untuk uji asumsi yang meliputi dari uji normalitas dan lineritas menunjukkan bahwa Berdasarkan hasil uji *Kolmogrov Smirnov* (K-S) di atas, menunjukkan bahwa nilai probabilitas yang dihasilkan sebesar 0.006. Nilai yang dihasilkan pada uji tersebut memiliki nilai yang lebih besar dari 0.005 dimana pada uji *Kolmogrov Smirnov* (K-S data dapat dikatakan normal apabila probalitas yang dimiliki memiliki nilai p > 0.005 pada uji normalitas menggunakan *Kolmogorov Smirnov* (K-S), namun sebaliknya apabila data tersebut memiliki probabilitas nilai p < 0.005 maka data dinyatakan tidak normal (Azwar, 2013). Untuk uji linearitas menunjukkan bahwa pada variabel bebas *alexithymia* dan variabel terikat *emotion focused coping* diperoleh hasil F = 61.104 dengan nilai signifikansi sebesar 0.157, dimana Data dapat dikatakan linear apabila data memiliki nilai signifikansi > 0.050 maka hubungan antara variabel bebas dan variable terikat memiliki hubungan yang linear, sebaliknya apabila data meiliki nilai signifikansi < 0.050 maka hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat tidak memiliki hubungan yang linear (Ghozali, 2018).

Hasil dari uji hipotesis menggunakan uji non parametrik *pearson product moment* pada penelitian ini menunjukkan Hasil analisis korelasi antara variabel bebas *Alexithymia* dengan variabel terikat *emotion focused coping* diperoleh nilai 0.600 dan nilai signifikansi < 0.000. Berdasarkan hasil uji korelasi tersebut, terdapat hubungan korelasi positif yang signifikan antara variabel bebas *alexithymia* dengan variabel terikat *emotion focused coping*. Data dapat dikatakan memiliki korelasi yang signifikan apbila pada data tersebut memiliki nilai p > 0.050 berarti varibel bebas dan variabel terikat memiliki korelasi hubungan yang siginifikan, sebaliknya apabila data memiliki nilai p < 0.050 berarti varibel bebas dan variabel terikat data tersebut tidak memiliki korelasi yang signifikan (Sugiyono, 2018). Sehingga dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan antara variabel bebas *alexithymia* dengan variabel terikat *emotion focused coping*. Adapun nilai koefisien korelasi bergerak sebesar 0.600 yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara variabel bebas *alexithymia* dengan variabel terikat *emotion focused coping*.

**KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa, terdapat hubungan yang positif antara *alexithymia* dengan strategi *emotion focused coping* pada usia dewasa awal. Semakin tinggi level *alexithymia* yang dimiliki oleh individu maka individu akan cenderung untuk lebih memilih strategi *emotion focused coping* ketika dihadapkan dengan permasalahan yang ada, sebaliknya semakin rendah level *alexithymia* yang dimiliki maka individu cenderung untuk tidak menggunakan *emotion focused coping* ketika dihadapkan dengan suatu masalah.

# DAFTAR PUSTAKA

Adimas.(2016). Hubungan *Strategy Emotion Focused Coping* dengan *Perilaku Aggressive Driving* pada Remaja. Skripsi. Fakultas Psikologi. Universitas Muhammadiyah Malang.

Aldwin, C. M., & Revenson, T. A. (1987). *Does coping help? A reexamination of the relation between coping and mental health. Journal of Personality and Social Psychology,* 53(2), 337-348.

Anam, C .,& Himawan, A. T.(2005). Peran *emotion focused coping* terhadap kecenderungan *post traumatic stress disorder* pada karyawan yang menyaksiskan peledakan bom di depan kedutaan besar Australia pada tahun 2004. *Indonesia Psychological Journal*, 2(2): 112-118.

Andriyani, J. (2019). Strategi Coping Strs dalam Mengatasi Problema Psikologis. Jurnal At-Taujih, 02 (02), 37-55.

Badan Pusat Statistik.(2020). Penduduk Berumur 15 Tahun ke Atas Menurut Golongan Umur dan Jenis Kegiatan Selama Seminggu yang lalu, 2008-2019. Diakses 9 Oktober 2020 dari <https://www.bps.go.id/statictable/2016/04/04/1904/penduduk-berumur-15-tahun-ke-atas-menurut-golongan-umur-dan-jenis-kegiatan-selama-seminggu-yang-lalu-2008---2019.html>

Bakhtiar, M. I.,& Asriani.(2015). *Effectiveness Startegy of Problem Focused Coping and Emotion Focused Coping in Improving Stress Management Student of SMA Negeri 1 Barru*. *Journal of Guiedence and Counseling*, 5(2): 69-81.

Berger, J. M., Levant, R., McMillan, K. K., Kelleher, W., & Sellers, A. (2005). *Impact of Gender Role Conflict, Traditional Masculinity Ideology, Alexithymia, and Age on Men's Attitudes Toward Psychological Help Seeking*. *Psychology of Men & Masculinity, 6*(1):73–78.

Dela, V. L. (2019). Strategi Coping Stress pada Mahasiswa Bimbingan Konseling yang Menyusn Skripsi di Universitas Muhammadiyah Tapanuli Selatan. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 4(2), 90-94.

Dewi, V. S., & Handadari, W.(2018). *Coping Stress* pada Wanita yang Menikah Muda dalam Menghadapi Konflik Pernikahan. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental* 7: 46-60.

FeldmenHall, O, Dalgleish, T., & Moobs, D.(2012). *Alexithymia Decreases in Alturism in Social Decisions*. *Cortex*, 1-6.

Hall, C. S., & Lindzey, G. (1993*). Teori-Teori Psikodinamik (Klinis). Kanisius: Yogyakarta.*

Hapsari, R. A, Karyani, U, & Taufik.(2002). Perjuangan Hidup Pengungsi Kerusuhan Etnis (Studi Kualitatif tentang Bentuk-Bentuk Perilaku Koping pada Pengungsi di Madura. *Jurnal Ilmiah Berkala Psikologi*, 6(2): 122-129.

Hardicki, L. N. (2015). Coping stress terhadap produktivitas kerja karyawan. Skripsi. Fakultas Psikologi. Universitas Muhammadiyah Malang.

Havighurst, R. J. (1981). *Developmental task and Education*, New York: Longman

Hesmati, R., & Azmoodeh, S. (2017). *Study of Alexithymia Trait Based on Big Five Personality Dimension.* Mediterranean Journal of Clinical Psycholgy, 5 (3), 1-16.

Hurlock, E. B.(1980)*. Psikologi Perkembangan (Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan) edisi kelima. Erlangga: Jakarta.*

Hurlock, Elizabeth B.(2011).*Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.

Lasmono, H. K, & Pramadi, A.(2003). Koping Stress pada Ethnis Bali, Jawa, dan Sunda. *Anima Indonesian Psychological Journal*, 18(4): 326-340.

Lazarus, R. S., & Folkman, S.(1994). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company.

Marwing, A.(2011). Problem Psikologis dan Strategi Coping Pelaku Upacara Kematian Rambu Solo di Turaja (Studi Fenomena pada pada Tana Bulaan). *Jurnal Psikologi Islam (JPI)*, 8(2): 209-229.

Maryam, S. (2017). Strategi Coping: Teori dan Sumber Dayanya. *Jurnal Konseling Andi Mantappa*, 1(2): 101-107.

Parker, J., Eastrabrook, J. M., Kefeer, K., & Wood, L. M.(2010). Can Alexithymia be Assesd in Adolesence? Psychometric Properties of the 20 item Toronto Alexithymia Scale in Younger, Middle, and Older Adolesence. *Psychol Assess,*4, 789-808.

Priangguna, C., & Muis, T.(2015). Perilaku Mengkonsumsi Minuman Beralkohol pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal BK Unesa*, 5(1): 50-56.

Putri, A. F.(2019). Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya. *Indonesia Journal of School Counseling*, 3(2): 35-40.

Rahmatika, R.(2014). Hubungan antara *emotion focused coping* dengan stress kehamilan. *Jurnal Psikogenesis*, 3(1): 92-103.

Rasmun. (2004). Stress, Coping, dan Adaptasi.Jakarta: Sagung Seto.

Rutter, M. (2012). Annual Research Review: Resilience – ClinicalImplications. Journal of Child Psychology and Psychiatry, 54 (4), 474-478.

Santrock, J. W.(2002). *Life Span Development: Perkembangan Masa Hidup*. Edisi 5 Jilid 2. Jakarta: Erlangga.

Saptoto, R. (2010). Hubungan Kecerdasan Emosi dengan Kemampuan Coping Adaptif. *Jurnal Psikologi,* 37(1): 13-22.

Sifneos, P. E, Savitz, R. A, & Frankel, F. H.(1977)*. The Phenomenon of ‘Alexithymia’. Heidelberg, 28: 37-57.*

Taylor, G. J., Bagby, R. M., & Parker, J. D. A.(1997). *Disorders of affect regulation: Alexithymia in medical and psychiatric illness. Cambridge University Press, 4: 67-92.*

Tella, M, D., dkk. (2017). *Coping strategies and perceived social support in fibromyalgia syndrome: Relationship with alexithymia*. *Scandinavian Journal of Psychology*, 59 (2), 167-176.

Timoney, L. R, & Holder, M. D.(2013). *Emotional Proccesing Deficits an d Happiness*. SpringBriefts in Well-Being and Quality Of Life Research, Springer: Canada.

Tominaga, T., Choi, H., Nagoshi, Y., Wada, Y., & Fukui, K. (2014) *Relationship between Alexithymia and Coping Strategies in Patients with Somatoform Disorder. Neuropsychiatr Dis Treat*, 10, 55-62.

Wood, L. I., & Doughty, C. (2013). *Alexithymia and Avoidance Coping Following Traumatic Brain Injury*. *J Head Trauma Rebabil*, 28 (02), 98-115.

Yusainy, C.(2017).*Feeling Full or Empty Inside*? Peran Perbedaan Individual dalam Struktur Pengalaman Afektif. *Jurnal Psikologi*, 44, 1-17.