HUBUNGAN ANTARA GAYA KELEKATAN MENOLAK DENGAN *ALEXITHYMIA* PADA DEWASA AWAL

*THE RELATIONSHIP BETWEEN DISMISSING ATTACHMENT STYLE AND ALEXITHYMIA AMONG YOUNG ADULT*

**Kurnia Ramadhani1, Angelina Dyah Arum M.Psi., Psikolog2**

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

190810222@student.mercubuana-yogya.ac.id

082311155281

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara gaya kelekatan menolak dengam *alexithymia* pada dewasa awal. Hipotesis yang diajukan adalah terdapat hubungan positif antara gaya kelekatan menolak dengan *alexithymia* pada dewasa awal. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 135 orang dengan kriteria individu dalam tahap perkembangan dewasa awal dan berusia 18-25 tahun. Pengambilan data penelitian ini menggunakan Skala *Alexithymia* dan Skala Gaya Kelekatan Menolak. Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik korelasi product moment dari Pearson. Berdasarkan hasil analisis diperoleh koefisien korelasi ($r\_{xy}$) sebesar 0,992 dan p = 0,000 (p < 0,05). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara gaya kelekatan menolak dengan *alexithymia* pada dewasa awal. Diterimanya hipotesis dalam penelitian ini menunjukkan koefisien determinasi ($R^{2}$) sebesar 0,984 yang berarti gaya kelekatan menolak memiliki kontribusi sebesar 98,4% terhadap *alexithymia* pada dewasa awal dan sisanya sebanyak 1,6% dipengaruhi oleh faktor lain.

**Kata kunci:** *alexithymia*, gaya kelekatan menolak, dewasa awal

***Abstract***

*The study aims to find out the correlation between dismissing attachment style and alexithymia in young adult. The hypothesis suggested that there was a positive connection between dismissing attachment style and alexithymia in young adult. The subjects in this study number 135 individuals with individual criteria in the early stages of adult development and age 18 to 25. This research data retrieval use the alexithymia scale and dismissing attachment style scale of resisting. The data analysis technique used is a product moment correlation statistic from Pearson. Based on analysis of coefficient correlation (*$r\_{xy}$*) of 0.992 and p = 0,000 (p < 0.05). The result indicates that there was a significant positive correlation between the dismissing attachment style and alexithymia in young adult. The acceptance of the hypothesis in this study indicates 0.984 coefficient determinations (*$R^{2}$*) which means that coefficients refuse to contribute 98.4% to alexithymia in early adulthood and up to 1.6% were affected by other factors.*

***Key words:*** *alexithymia, dismissing attachment style, young adult*

**PENDAHULUAN**

Menurut Santrock (2011) masa dewasa awal adalah istilah yang digunakan untuk menunjukkan masa transisi dari remaja menuju dewasa. Rentang usia pada masa ini berkisar antara 18 – 25 tahun. Erikson (dalam Monks, Knoers & Haditono, 2001) mengatakan bahwa pada tahap ini manusia mulai menerima dan memikul tanggung jawab yang lebih berat, pada tahap ini pula hubungan intim mulai berlaku dan berkembang. Ciri-ciri masa dewasa awal menurut Hurlock (2012) antara lain; sebagai masa pengaturan, usia reproduktif, masa bermasalah, masa ketegangan emosional, masa keterasingan sosial, masa komitmen, masa ketergantungan, masa perubahan nilai, masa penyesuaian diri dengan cara hidup baru, masa kreatif.

Pada masa usia tahapan dewasa awal, individu mulai menerima tekanan-tekanan baru sebagai tanggung jawab memasuki masa dewasa (Arnet, 2007). Dalam penelitian Vasquez (2015) melaporkan bahwa individu pada awal masa dewasa rentan mengalami *quarter life crisis* sebagai akibat dari tekanan pekerjaan, hubungan, dan berbagai harapan untuk menjadi orang dewasa yang benar-benar sukses. Sementara itu, Macrae (2011) dalam penelitiannya melaporkan bahwa banyak individu dalam tahap dewasa awal pada usia 20-30an mengalami serangan panik dan merasa meragukan kemampuan dirinya sendiri untuk menjalankan kehidupan pada masa dewasa sebagai akibat dari krisis pada tahap perkembangan 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 dan sensasi tubuh dari 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, Freybeerger, dan Sifneos (dalam Hamidi dkk, 2010) mendeskripsikan *alexithymia* sebagai kesulitan dalam mengidentifikasi dan mengomunikasikan perasaan, kesulitan dalam membedakan perasaan dan sensasi tubuh dari dorongan emosi, rendahnya fantasi dan imajinasi, serta berkaitan dengan pemikiran yang berorientasi 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% invidu 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 antara lain; mulai bekerja, memilih pasangan hidup, belajar hidup dengan tunangan, mulai membina keluarga, mangasuh anak, mengelola rumah tangga, mengambil tanggung jawab sebagai warga negara, dan mencari kelompok sosial yang menyenangkan (Havighrust dalam Hurlock, 2012). Individu dalam kondisi *alexithymia* akan kesulitan menyelesaikan tugas perkembangan pada tahap ini.

Individu yang mengalami *alexithymia* akan mengalami kesulitan dalam menjalin hubungan dekat dengan individu lain, maka ia dapat merasakan kesepian, depresi, kecemasan, ketidakbahagiaan, dan ketidakpuasan yang diasosiasikan dengan pesimisme, *self-blame*, dan rasa malu (Baron & Byrne, 2005). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa individu dengan *alexithymia* memperoleh tingkat penggunaan alkohol yang didominasi oleh *high risk drinkers* dan memberikan yang signifikan terhadap agresivitas (Haqiqi & Nugrahawati, 2022). Dalam penelitian lain disebutkan kecenderungan *alexithymia* yang dimiliki oleh individu dapat meningkatkan tingkat kecemburuan dalam hubungan pacaran (Lestari, 2016).

Berdasarkan penelitian terdahulu, ditemukan beberapa faktor yang memengaruhi *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 (2016).

Salah satu faktor yang memengaruhi *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 positif 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 digambarkan sebagai gaya kelekatan yang berisi konflik dan sedikit tidak aman dimana individu merasa layak memperoleh hubungan yang akrab namun tidak mempercayai calon pasangan yang potensial. Akibatnya adalah kecenderungan untuk menolak orang lain dalam suatu hubungan agar tidak menjadi seseorang yang ditolak (Baron dan Bryne, 2005). Berdasarkan *attachment style questionnaire* yang dikembangkan oleh Feeney, Noller, dan Hanrahan (1994) terdapat 5 dimensi gaya kelekatan menolak yaitu; 1) *Confidence,* individu dengan gaya kelekatan menolak memiliki *self image* yang sangat positif.2) *Discomfort with closeness,* individu dengan gaya kelekatan menolak tidak suka memiliki hubungan dekat dengan individu lain.3) *Relationship as secondary achievement,* individu dengan gaya kelekatan menolak lebih mementingkan prestasi daripada menjalin relasi dengan individu lain4) *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* terkait dengan gaya kelekatan yang terbentuk dari awal masa kehidupan seseorang. Regulasi yang adekuat akan lebih dapat berkembang jika orang tua dapat menangkap dengan tepat ekspresi emosi atau kebutuhan anaknya (Taylor dkk, 1999). Hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Monteboracci, Codispoti, Baldaro, dan Rossi (2004) mengungkapkan bahwa *alexithymia* merupakan salah satu konsekuensi 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 memengaruhi *alexithymia* pada individu dalam tahap dewasa awal. Rasa tidak aman akan menghasilkan sebuah sistem pertahanan emosional yang membuat individu sulit melakukan penghayatan emosional dalam dirinya dan bahkan tidak dapat membuat keputusan bagi dirinya sendiri (Rahmawati & Halim, 2018). Gaya kelekatan tidak aman menurut Bartholomew (dalam Baron 2012) terbagi menjadi gaya kelekatan takut-menghindar, gaya kelekatan terpreokupasi, dan gaya kelekatan menolak. 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*.

**METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan variabel bebas gaya kelekatan menolak dan variabel terikat alexithymia. Kriteria subjek dalam penelitian ini adalah individu yang berada pada tahap perkembangan dewasa awal dalam rentang usia 18 – 25 tahun.

Metode pengumpulan data menggunakan model skala likert dengan instrumen penelitian yang digunakan yaitu Skala Alexithymia dan Skala Gaya Kelekatan Menolak. Metode analisis data menggunakan metode statistik korelasi product moment dari Karl Pearson. Analisis data dilakukan dengan bantuan aplikasi komputer SPSS *Statistic* 23.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan data deskriptik yang diperoleh dari Skala Gaya Kelekatan Menolak dan Skala Alexithymia menunjukkan skor skala pada setiap variabel. Pertama, hasil kategorisasi pada variabel gaya kelekatan menolak menunjukkan bahwa terdapat 24% subjek (33 subjek) memiliki tingkat gaya kelekatan menolak tinggi, 75% subjek (101 subjek) memiliki tingkat gaya kelekatan menolak sedang, dan sebanyak 1% (1 subjek) memiliki tingkat gaya kelekatan menolak rendah. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar tingkat gaya kelekatan menolak pada dewasa awal cenderung sedang. Hasil kategorisasi gaya kelekatan menolak dapat dilihat dalam tabel 1 berikut:

**Tabel 1. Kategorisasi Variabel Gaya Kelekatan Menolak**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| No | Kategori | Frekuensi | Presentase |
| 1 | Tinggi | 33 | 24% |
| 2 | Sedang | 101 | 75% |
| 3 | Rendah | 1 | 1% |
| Total | 135 | 100% |

Kedua, hasil kategorisasi pada variabel alexithymia menunjukkan bahwa terdapat 100% subjek (135 subjek) memiliki tingkat alexithymia yang tinggi dan 0% (0 subjek) memiliki tingkat alexithymia yang sedang dan rendah. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa tingkat alexithymia pada dewasa awal tinggi. Hasil kategorisasi alexithymia dapat dilihat dalam tabel 2 berikut:

**Tabel 2. Kategorisasi Variabel *Alexithymia***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| No | Kategori | Frekuensi | Presentase |
| 1 | Tinggi | 135 | 100% |
| 2 | Sedang | 0 | 0% |
| 3 | Rendah | 0 | 0% |
| Total | 135 | 100% |

Hasil uji normalitas data penelitian diketahui bahwa sebaran data variabel gaya kelekatan menolak menunjukkan nilai KS-Z = 0,200 (p > 0,05), sehingga dapat disimpulkan bahwa sebaran data pada variabel gaya kelekatan menolak berdistribusi normal. Kemudian pada variabel *alexithymia* memiliki nilai KS-Z = 0,200 (p > 0,05), dapat disimpulkan bahwa sebaran data pada variabel *alexithymia* berdistribusi normal. Selanjutnya, hasil uji linearitas antara gaya kelekatan menolak dan *alexithymia* diperoleh nilai koefisien F = 9643,654 dengan p = 0,000 (p < 0,05) maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang linear antara gaya kelekatan menolakdengan *alexithymia*.

Berdasarkan hasil uji korelasi *product moment*, diperoleh koefisien korelasi $r\_{xy}$ = 0,992 dengan p = 0,000 (p < 0,05). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara gaya kelekatan menolak dengan *alexithymia* pada dewasa awal. Hubungan yang ditunjukkan bersifat positif artinya semakin tinggi gaya kelekatan menolak, maka akan semakin tinggi tingkat *alexithymia* yang dialami. Begitupun sebaliknya semakin rendah gaya kelekatan menolak maka semakin rendah pula tingkat *alexithymia* yang dialami. Secara keseluruhan hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa hipotesis penelitian dapat diterima.

Diterimanya hipotesis dalam penelitian ini, menunjukkan bahwa gaya kelekatan menolak merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan *alexithymia*. Menurut Usaci dan Puscasu (2015), faktor yang memengaruhi *alexithymia* adalah gaya kelekatan. Dalam penelitian ini gaya kelekatan secara spesifik mengacu pada gaya kelekatan menolak. Dalam hal ini, gaya kelekatan menolak didefinisikan sebagai tipe kelekatan dimana menjadi individual dipandang sebagai bentuk perlindungan diri terhadap rasa sakit dan kerentanan dengan menonjolkan pencapaian dan kemandirian.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Rahmawati dan Halim (2018), seluruh domain gaya kelekatan tidak aman berkorelasi positif dengan aspek *alexithymia*, yang mana gaya kelekatan menolak merupakan salah satu bagian dari gaya kelekatan tidak aman. Domain *relationship as secondary* yang mewakili gaya kelekatan menolak pada penelitian tersebut memiliki korelasi yang positif dengan *alexithymia*. Hal ini menandakan bahwa individu dengan gaya kelekatan menolak akan lebih mudah mengalami *alexithymia*. Artinya, semakin tinggi gaya kelekatan menolak pada individu, maka semakin tinggi pula tingkat *alexithymia* yang dialami.

Hasil analisis korelasi dalam penelitian ini memberikan informasi sumbangan efektif dari gaya kelekatan menolak sebesar 98,4% terhadap *alexithymia* pada dewasa awal, sedangkan 1,6% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak dilibatkan dalam penelitian ini, yaitu kecerdasan emosi (Parker, Taylor, & Bagby, 2001) dan *post traumatic stress disorder* (Thompson, 2009).

**KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan pada penelitian ini, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan oleh peneliti tentang adanya hubungan positif antara gaya kelekatan menolak dengan alexithymia pada dewasa awal. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi gaya kelekatan maka akan semakin tinggi tingkat alexithymia pada individu dewasa awal. Sebaliknya, semakin rendah gaya kelekatan menolak maka akan semakin rendah tingkat alexithymia pada individu dewasa awal.

Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk meneliti subjek dengan rentang usia yang lebih luas agar dapat mengetahui keadaan gaya kelekatan menolak maupun *alexithymia* pada rentang usia yang lebih bervariasi. Bagi peneliti yang tertarik untuk menggali lebih dalam mengenai *alexithymia* disarankan untuk meneliti faktor lain penyebab *alexithymia*, diantaranya kecerdasan emosi dan *post traumatic stress disorder*. Peneliti selanjutnya juga dapat meneliti pengaruh gaya kelekatan yang lain terhadap alexithymia.

**DAFTAR PUSTAKA**

Azwar, S. (2015). Sikap Manusia: Teori dan Pengukurannya. *Yogyakarta: Pustaka Pelajar*.

Baron, R. A., & Byrne, D. (2005). Psikologi Sosial (Edisi 10). *Jakarta: Erlangga*.

Besharat, M. A., & Shahidi, V. (2014). *Mediating role of cognitive emotion regulation strategies on the relationship between attachment styles and* *alexithymia*. *Europe’s Journal of Psychology*, *10*(2), 352–362. https://doi.org/10.5964/ejop.v10i2.671

Cobb, C. D., & Mayer, J. D. (2000). *Emotional intelligence*. *Educational Leadership*, *58*(3), 14–18. https://doi.org/10.2190/dugg-p24e-52wk-6cdg

Collins, N. L., & Read, S. J. (1990). *Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. Journal of Personality and Social Psychology*, 58(4), 644-663. doi:10.1037/0022-3514.58.4.644

Duncan, L. E., Ratanatharathorn, A., Aiello, A. E., Almli, L. M., Amstadter, A. B., & Ashley-Koch, A. E, et al. (2018). *Largest* GWAS *of* PTSD (N=20 070) *yields genetic overlap with schizophrenia and sex differences in heritability. Molecular Psychiatry*, 23(3), 666–673. https://doi.org/10.1038/mp.2017.77

Dozier, M. (1990). *Attachment organization and treatment use for adults with serious psychopathological disorders*. *Development and Psychopathology*, *2*(1), 47–60. https://doi.org/10.1017/S0954579400000584

F.J. Monks, A. M. P. K. S. R. H. (2019). monks-2004-psikologi-perkembangan-pengantar-dalam-berbagai-bagiannya-yogyakarta-gajah-mada-university-press\_convert\_compress. *Psikologi Perkembangan : Pengantar Dalam Berbagai Bagiannya*.

Feeney, J. A., Noller, P., & Hanrahan, M. (1994). *Assessing adult attachment. In* *Attachment in adults: Clinical and developmental perspectives. BT - Attachment in adults: Clinical and developmental perspectives.*

Fukunishi, I., Sei, H., Morita, Y., & Rahe, R. H. (1999). *Sympathetic activity in alexithymics with mother’s low care*. *Journal of Psychosomatic Research*, *46*(6), 579–589. https://doi.org/10.1016/S0022-3999(98)00083-X

Hamidi, S., Rostami, R., Farhoodi, F., & Abdolmanafi, A. (2010). *A study and comparison of Alexithymia among patients with substance use disorder and normal people*. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.289>

Hammoud, M. S., Bakkar, B. S., Shendi, Y. A. A., & Al Rujaibi, Y. S. (2019). *Relationship between alexithymia and career decision -making self-efficacy among Tenth and Eleventh grade students in Muscat governorate*. *COUNS-EDU: The International Journal of Counseling and Education*. https://doi.org/10.23916/0020190420520

Haqiqi, Z. B., & Nugrahawati, E. N. (2022). Pengaruh *Alexithymia* terhadap Agresivitas pada Pengguna Alkohol di Kota Bandung. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, *2*(2), 515–524.

Helmi, A. F. (2004). Model Teoretik Gaya Kelekatan, Atribusi, Respon Emosi, Dan Perilaku Marah. *Buletin Psikologi*.

Hogg, M. A., & Vaughan, G. M. (2014). *Social Psychology* (*7th Edition*). *England: Pearson Education Limited*. (Versi Elektronik)

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

Ihsani I. N. M., Aiyuda N., Nasution I. N. (2022). Pengalaman Afektif Sebagai Mediator Antara Penggunaan Media Sosial Terhadap *Alexithymia* Pada Mahasiswa Di Pekanbaru. Bandung Conference Series: Psychology Science, 3(2), 731–742.

John W. Santrock. (2011). *LIFE-SPAN Development* (13th ed.). Jilid II. In *Erlangga*.

Karantzas, G. C., Feeney, J. A., & Wilkinson, R. (2010). *Is less more? confirmatory factor analysis of the attachment style questionnaires.* *Journal of Social and Personal Relationships*, *27*(6), 749–780. <https://doi.org/10.1177/0265407510373756>

Lestari, L. W. (2016). Pengaruh Kecenderungan *Alexithymia* Terhadap Kecemburuan Dalam Hubungan Berpacaran. 59.

Macrae, F. (2011). *Quarter-life’ crisis hits three in four of those aged* 26 *to* 30. https://www.dailymail.co.uk/news/article-1289659/Quarter-life-crisis-hits-26- 30-year-olds.htm

Mikulincer, M. (1998). *Attachment working models and sense of trust: An Exploration of Interaction Goals and Affect Regulation. Journal Personality and Social Psychology*. 74, 5, 1209-1224.

Montebarocci, O., Codispoti, M., Baldaro, B., & Rossi, N. (2004). *Adult attachment style and* *alexithymia*. *Personality and Individual Differences*, *36*(3), 499–507. https://doi.org/10.1016/S0191-8869(03)00110-7

Nasution, S. M., & Prastikasari, V. A. (2021). Hubungan Antara Kecenderungan *Alexithymia* dengan Hubungan Dekat pada Dewasa Awal. *Jurnal Communicate*.

Octaviany, C. (2019). Dinamika Kesepian pada Wanita Dewasa Awal. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*.

Onishi, M., Gjerde, P. F., & Block, J. (2001). *Personality implications of romantic attachment patterns in young adults: A multi-method, multi-informant study*. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *27*(9), 1097–1110. https://doi.org/10.1177/0146167201279003

Parker, J. D. A., Eastabrook, J. M., Keefer, K. V., & Wood, L. M. (2010). *Can Alexithymia Be Assessed in Adolescents? Psychometric Properties of the 20-Item Toronto Alexithymia Scale in Younger, Middle, and Older Adolescents. Psychological Assessment*. https://doi.org/10.1037/a0020256

Parker, J. D. A., Taylor, G. J., & Bagby, R. M. (2001). *The relationship between emotional intelligence and alexithymia*. *Personality and Individual Differences*. https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00014-3

Prasetyaningrum, S., & Rahma, F. O. (2016). Kepribadian Terhadap Gaya Kelekatan Dalam Hubungan Persahabatan. *Psympathic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, *2*(2), 153–168. https://doi.org/10.15575/psy.v2i2.456

Pretty Sunny Herlim. (2019). Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dengan *Alexithymia* Pada Dewasa Awal. In *Skripsi*.

Rahmawati, I. M., & Halim, M. S. (2018). *Alexithymia* pada Sampel Non Klinis: Keterkaitannya dengan Gaya Kelekatan. *Jurnal Psikologi*. https://doi.org/10.22146/jpsi.29106

Septyana Ayu Novita (2021). Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Kecenderungan *Alexithymia* Pada Remaja Yang Tinggal Di Panti Asuhan. In Skripsi.

Sifneos, P. E. (1973). *The prevalence of “Alexithymic” characteristics in psychosomatic patients.* *Psychotherapy and Psychosomatics*. https://doi.org/10.1159/000286529

Sifneos, P. E. (1973). *The prevalence of “Alexithymic” characteristics in psychosomatic patients.* *Psychotherapy and Psychosomatics*, *22*(2–6), 255–262. <https://doi.org/10.1159/000286529>

Sugiyono. (2019) Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alphabet

Swart, M., Kortekaas, R., & Aleman, A. (2009). *Dealing with feelings: Characterization of trait Alexithymia on emotion regulation strategies and cognitive-emotional processing.* *PLoS ONE*, *4*(6). https://doi.org/10.1371/journal.pone.0005751

Taylor, G. J., & Bagby, R. M. (2013). *Psychoanalysis and Empirical Research: The Example of* *Alexithymia*. *Journal of the American Psychoanalytic Association*. <https://doi.org/10.1177/0003065112474066>

Taylor, G. J., Bagby, R. M., & Luminet, O. (2000). *ASSESSMENT OF ALEXITHYMIA: SELF-REPORT AND OBSERVER-RATED MEASURES. In The handbook of emotional intelligence.*

Taylor, G. J., Bagby, R. M., & Parker, J. D. A. (1997). *Alexithymia in medical and psychiatric illness. In* *Disorders of affect regulation: Alexithymia in medical and psychiatric illness.*

Thompson, J. (2009). *Emotionally dumb: An overview of alexithymia kindle edition. Soul Books*

Timoney, L. R., & Holder, M. D. (2013). *Emotional Processing Deficits and Happiness. In Emotional Processing Deficits and Happiness.*

Usaci, D., & Puscasu, A. I. (2015). *The quality of attachment relationships and* *alexithymia*. *Journal Plus Education*.

Vasquez, J. P. R. (2015). *Development and Validation of Quarterlife Crisis Scale for Filipinos. The Asian Conference on Psychology & the Behavioral Sciences Development*, April 2015, 447–459. <http://aunilo.uum.edu.my/>