

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Bagi kebanyakan individu, menjadi dewasa melibatkan masa transisi yang panjang. Transisi dari masa remaja menuju dewasa disebut beranjak dewasa (*emerging adulthood*) yang terjadi di usia 18 sampai 25 tahun (Arnett dalam Santrock, 2012). Masa ini ditandai dengan eksperimen dan eksplorasi. Pada titik ini, kebanyakan individu masih mengeksplorasi jalur karir yang akan mereka pilih, akan menjadi individu yang seperti apa, dan gaya hidup apa yang mereka inginkan (Santrock, 2012). Menurut Bowman (Santrock, 2012) kebanyakan individu di negara maju, lulus dari sekolah dan melanjutkan kuliah merupakan hal yang penting dalam transisi menuju kedewasaan sama seperti masa transisi dari sekolah dasar ke tahap selanjutnya yang juga dapat menyebabkan stres dan berbagai perubahan, begitu pula dengan transisi dari masa sekolah menengah menuju perguruan tinggi. Dalam masa transisi, ketika anak-anak menunjukkan adanya kontrol emosi yang baik dan mampu menghadapi stress, mereka cenderung mampu mengatasi emosi secara efektif ketika dewasa (Block dalam Santrock, 2012).

Bagi orang dewasa, perkembangan sosioemosi berkisar “integritas yang adaptif dari pengalaman emosional ke dalam kehidupan sehari-hari yang memuaskan serta relasi yang berhasil dengan orang lain” (Duck dalam Santrock, 2012). Studi menunjukkan bahwa pertanda penting untuk menuju kedewasaan adalah bertanggung jawab penuh pada diri sendiri. Dalam studi terbaru, aspek

penting dalam proses menuju kedewasaan adalah bertanggung jawab terhadap diri sendiri dan mengembangkan pengendalian emosi (Nelson dkk dalam Santrock, 2012).

Shapiro (dalam Safaria dan Saputra, 2009) menjelaskan bahwa individu yang memiliki kemampuan mengendalikan emosi yang baik, maka akan lebih cakap menangani ketegangan emosi, karena kemampuan pengendalian emosi ini akan mendukung individu menghadapi, memecahkan konflik interpersonal dan kehidupan secara efektif. Individu dalam keadaan stabil emosinya akan cenderung berada dalam kondisi bahagia, dan lebih percaya diri dalam menghadapi kehidupan yang menekan. Menjaga agar emosi tetap terkendali merupakan kunci menuju kesejahteraan emosi. Emosi yang berlebihan dengan intensitas yang terlampaui tinggi atau untuk waktu yang terlalu lama akan mengoyak kestabilan individu. Salah satu kemampuan untuk menstabilkan emosi adalah kemampuan menghibur diri maupun relaksasi, dengan menghibur diri dan relaksasi maka emosi negatif akan dapat ditekan atau mengurangi rasa sedih, marah, atau kecewa (Suryanto, 2008).

Sejalan dengan usianya, emosi seorang individu pun akan terus berkembang. Kemampuan dalam mengenali dan mengendalikan emosi merupakan hal yang seharusnya dimiliki oleh setiap individu. Akan tetapi hal tersebut tidak dimiliki oleh individu dengan *alexithymia*. Nemiah, Freyberger, dan Sifneos (dalam Hamidi dkk, 2010) mendeskripsikan *alexithymia* sebagai kesulitan dalam mengidentifikasi dan mengkomunikasikan perasaan, kesulitan dalam membedakan perasaan dan sensasi tubuh dari dorongan emosi, rendahnya fantasi

dan imajinasi, serta berkaitan dengan pemikiran yang berorientasi eksternal yaitu gaya berfikir yang dicirikan dengan fokus individu pada detail-detail kecil dari peristiwa eksternal.

Alexithymia dikonseptualisasikan sebagai trait kepribadian yang tersebar secara normal dalam populasi umum (Taylor & Bagby, 1997). *Alexithymia* mempunyai ciri utama adanya kerusakan pada fungsi afektif dan kognitif seseorang sehingga menurunkan kemampuan mengelola emosi dengan baik dan menyebabkan defisiensi empati (Taylor, Bagby, & Luminet, 2000; Thompson, 2009). *Alexithymia* juga didefinisikan sebagai suatu konstruk psikologi yang memiliki karakteristik kesulitan mengalami serta mendefinisikan emosi dan perasaan (Sifneos, 1973; Parker, Taylor, & Bagby, 2003)

Terdapat 4 karakteristik *alexithymia* menurut Taylor, Bagby, & Parker (1997) yaitu, 1) kesulitan mengenali perasaan, 2) kesulitan mendeskripsikan perasaan melalui kata-kata, 3) keterbatasan proses imajinasi, 4) *externally oriented cognitive style* yaitu gaya berfikir yang dicirikan dengan fokus individu pada detail-detail kecil dari peristiwa eksternal. Individu dengan *alexithymia* mungkin merasakan pengalaman emosi yang kuat, namun mereka tidak mampu menggambarkan alasan dibalik munculnya emosi tersebut.

Dari hasil wawancara yang dilakukan pada tanggal 30 April 2018 yang terdiri dari 5 laki-laki dan 5 perempuan dengan rentang usia 18-25 tahun, dapat disimpulkan bahwa 6 dari antara 10 orang tersebut memunculkan atau memperlihatkan aspek-aspek *alexithymia*. Pada aspek kesulitan mengenali perasaan subjek seringkali tidak memahami apa yang sedang dirasakannya suatu

waktu. Pada aspek kesulitan mendeskripsikan perasaan melalui kata-kata subjek kadang merasa kesulitan untuk mengungkapkan perasaan yang sedang ia rasakan kepada orang-orang disekitarnya. Subjek merasa bahwa kadang ia bingung untuk memilih kata yang tepat untuk mewakili perasaan yang dirasakannya.

Menurut subjek pada aspek rendahnya imajinasi subjek merasa bahwa subjek sulit untuk mencoba membayangkan emosi yang sedang dirasakan orang lain. Subjek merasa bahwa ia tidak bisa membayangkan apa dan bagaimana perasaan yang orang lain rasakan. Pada aspek pemikiran yang berorientasi eksternal subjek menjawab bahwa subjek lebih sering membicarakan mengenai kehidupan sehari-harinya dibandingkan dengan membicarakan mengenai perasaan yang mereka rasakan. Subjek juga merasa kurang nyaman apabila orang disekitarnya bercerita mengenai perasaan mereka. Jawaban yang diberikan oleh subjek dengan karakteristik dewasa muda sesuai dengan karakteristik yang diungkapkan oleh Thompson (2009) yaitu adanya kesulitan mengenali perasaan, kesulitan mendeskripsikan perasaan melalui kata-kata pada saat di wawancara, adanya keterbatasan proses imajinasi, dan *externally oriented cognitive style* yang berfokus pada fakta dibandingkan dengan perasaan mereka atau orang lain.

Berdasarkan pemaparan beberapa subjek di atas menunjukkan bahwa individu dewasa muda mengalami kesulitan dalam mengenali perasaan mereka, kesulitan mendeskripsikan perasaan melalui kata-kata, keterbatasan imajinasi, dan pemikiran yang berorientasi eksternal yang berpengaruh terhadap kehidupan interpersonal dan sosial individu. Menurut Santrock (2014), orang dewasa muda termasuk masa transisi, baik transisi secara fisik (*physically transition*) transisi

secara intelektual (*cognitive transition*), serta transisi peran sosial (*social role transition*). Perkembangan sosial masa dewasa awal adalah puncak dari perkembangan sosial masa dewasa. Masa dewasa awal adalah masa beralihnya pandangan egosentris menjadi sikap yang empati.

Tingkat prevalensi *alexithymia* pada populasi umum mencapai hingga hampir 19% (Loas dkk, Mason dkk, 2005; Parker dkk, 1989; Salminen dkk, 1999). *Alexithymia* dapat berdampak pada individu dengan *alexithymia* maupun kepada orang lain. Dampak *alexithymia* terhadap diri individu seperti peningkatan tingkat *bulimia nervosa* (Jimerson dkk, 1994) dan *anorexia nervosa* (Speranza dkk, 2005), depresi (Honkalampi dkk, 2000), somatisasi (Duddu dkk, 2003; Mattila dkk, 2008), *fibromyalgia* (Steinweg dkk, 2011), fungsi kekebalan tubuh yang buruk (Uher, 2010), gangguan kepribadian tertentu (Berenbaum, 1996), penurunan kreativitas (Czernecka dan Szymura, 2008), gangguan panik dan fobia sosial (Fukunishi dkk, 1997), judi patologis (Lumley dan Roby, 1995; Toneatto dkk, 2009), penyalahgunaan zat (Pinard dkk, 1996), gizi buruk pada pria muda yang sehat (Helmerts dan Mente, 1999), *chronotype* (Haraden, Mullin, & Hankin, 2017), sindrom metabolik (Gheshlagh, Parizad, & Sayehmiri, 2016), penggunaan alkohol (Morris, Stewart, & Ham, 2005), hasil akademis (Tze, Daniels, & Klassen, 2015), dan kecanduan internet (Young & Rogers, 1998).

Terdapat beberapa dampak *alexithymia* terhadap orang lain diantaranya ketidakpuasan hubungan (Holder, Love & Timotey, 2013; Humphreys dkk, 2009), gangguan tidur (mis., Insomnia; Bauermann dkk, 2008), kebosanan (Eastwood dkk, 2007), agresi dan perilaku kekerasan (Laulik, Chou, Browne, & Allam,

2013), *sustained attention* (Malkovsky, Merrifield, Goldberg, & Danckert, 2012), perilaku antisosial (Morgan & Williams, 2011).

Berdasarkan beberapa hasil penelitian ditemukan faktor-faktor yang mempengaruhi *alexithymia* yaitu kecerdasan emosi (Parker, Taylor, & Bagby, 2001), *attachment style* (Usaci & Puscasu, 2015), dan *post traumatic stress disorder* (Thompson, 2009). Berdasarkan beberapa faktor yang telah diungkapkan dapat mempengaruhi *alexitymia* peneliti memilih kecerdasan emosi sebagai faktor yang memengaruhi *alexitymia*. Sesuai dengan penelitian Austin dkk (2005) yang pada hasil penelitiannya menyatakan kecerdasan emosi memiliki hubungan yang negatif dengan *alexitymia*.

Menurut Goleman (2009) kecerdasan emosi merupakan kemampuan emosi yang terdiri dari kemampuan untuk mengendalikan diri, memiliki daya tahan ketika menghadapi suatu masalah, mampu mengendalikan impuls, memotivasi diri, mampu mengatur suasana hati, kemampuan berempati dan membina hubungan dengan orang lain. Mayer (1993) mendeskripsikan kecerdasan emosi merupakan jenis kecerdasan sosial yang melibatkan kemampuan untuk memantau emosi diri dan emosi orang lain, untuk mendiskriminasi mereka, dan menggunakan informasi untuk memandu pikiran dan tindakan seseorang. Menurut Singh (2014), kecerdasan emosi adalah suatu kumpulan variabel yang tidak berhubungan dengan variabel kognitif, kompetensi dan keterampilan yang mempengaruhi seseorang untuk sukses dalam menghadapi tuntutan dan tekanan lingkungan. Menurut Goleman (2009) terdapat 5 aspek

kecerdasan emosi yaitu mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain dan membina hubungan.

Beberapa studi bahwa *alexithymia* berkorelasi dengan beberapa variabel psikologis, yang salah satunya adalah kecerdasan emosi. Ketidakmampuan individu dengan *alexithymia* dalam mengenali perasaan, mendeskripsikan perasaan melalui kata-kata, keterbatasan proses imajinasi, serta pemikiran yang berorientasi eksternal dapat dipengaruhi oleh kecerdasan emosi (Parker et al., 2001).

Penjelasan mengenai bagaimana penelitian ini menempatkan kecerdasan emosi sebagai prediktor *alexithymia* ada pada pernyataan Taylor (2001) yang menyatakan bahwa *alexithymia* merupakan kepribadian yang kurang stabil yang merefleksikan kekurangan pada kemampuan pemrosesan kognitif dari informasi emosi. Individu dengan *alexithymia* tidak dapat memproses informasi emosi dengan baik. Ketidakmampuan dalam memproses informasi emosi tersebut, dipengaruhi oleh kemampuan meregulasi emosi diri sendiri kemampuan dalam memotivasi diri sendiri, kemampuan dalam memahami perasaan orang lain dan kemampuan dalam berhubungan dengan orang lain yang merupakan aspek kecerdasan emosi (Beadle, 2013; Posse & Hallstorn, 2001; Thompson, 2009; Mcdoughal, 1989).

Sesuai dengan penelitian Austin dkk (2005) yang pada hasil penelitiannya menyatakan kecerdasan emosi memiliki hubungan yang negatif dengan *alexitymia*. Lebih lanjut mengenai keterkaitan kecerdasan emosi dan *alexithymia*, Felatoni dkk (2012) menyatakan individu yang memiliki kecerdasan emosi yang

tinggi, cenderung dapat menyadari emosi secara akurat, yang tidak dimiliki oleh penderita *alexithymia*. Individu yang memiliki kecerdasan emosi yang rendah, tidak dapat mengenali emosi dalam diri mereka maupun orang lain, yang banyak dimiliki oleh penderita *alexithymia*. Dengan kata lain kecerdasan emosi dapat menjadi prediktor dalam menentukan *alexithymia* secara keseluruhan.

Berdasarkan latar belakang diatas, dalam penelitian ini terdapat rumusan masalah sebagai berikut: “apakah ada hubungan antara kecerdasan emosi dengan *alexithymia* pada dewasa awal?”.

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan emosi dengan *alexithymia* pada dewasa awal.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu memberi wawasan dan sumbangan referensi terhadap pengembangan pengetahuan ilmu psikologi, khususnya di bidang psikologi klinis berkaitan dengan *alexithymia* dan kecerdasan emosi pada individu dewasa awal.

b. Manfaat praktis

Secara praktis, jika penelitian ini terbukti maka hasil penelitian yang diperoleh diharapkan dapat membantu individu dewasa awal untuk dapat menurunkan *alexithymia* melalui kecerdasan emosi.