

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Generasi Z merupakan kelompok individu yang lahir pada rentang tahun 1997–2012 dan tumbuh di tengah pesatnya perkembangan teknologi digital. Kondisi tersebut membentuk karakteristik yang berbeda dibandingkan generasi sebelumnya, terutama dalam pola interaksi sosial, cara berkomunikasi, serta cara mengekspresikan emosi (Twenge, 2017). Perkembangan teknologi yang semakin pesat menyebabkan sebagian besar interaksi dilakukan melalui media digital sehingga kesempatan individu untuk memperoleh pengalaman emosional melalui interaksi secara langsung menjadi lebih terbatas (Odgers & Jensen, 2020). Padahal, kemampuan mengenali dan mengekspresikan emosi berkembang melalui pengalaman sosial yang melibatkan komunikasi secara langsung, seperti pengamatan terhadap ekspresi wajah, bahasa tubuh, serta respons emosional dari orang lain (Turkle, 2015). Gross (2015) menjelaskan bahwa perkembangan kemampuan emosional tidak hanya dipengaruhi oleh aspek kognitif, tetapi juga oleh pengalaman emosional yang diperoleh melalui interaksi sosial.

Kemampuan individu dalam mengenali, memahami, serta mengekspresikan emosi merupakan salah satu aspek penting dalam perkembangan psikologis. Menurut Salovey dan Mayer (1990), kemampuan tersebut mencerminkan proses individu dalam mengenali, memahami, serta mengelola emosi secara adaptif sesuai dengan situasi yang dihadapi. Selanjutnya, Eisenberg et al. (1998) menjelaskan bahwa kemampuan emosional berkembang secara bertahap melalui pengalaman

interaksi dengan lingkungan sosial. Denham (1998) menambahkan bahwa interaksi sosial yang berlangsung secara berulang memungkinkan individu mempelajari cara mengekspresikan emosi secara tepat dalam berbagai situasi. Selain itu, Morris et al. (2007) menyatakan bahwa respons yang diberikan lingkungan terhadap ekspresi emosi individu turut memengaruhi kemampuan individu dalam memahami dan mengelola emosinya.

Keluarga merupakan lingkungan pertama yang berperan penting dalam perkembangan emosional individu sejak usia dini (Bronfenbrenner, 1979). Melalui interaksi yang berlangsung di dalam keluarga, individu belajar mengenali emosi diri sendiri maupun emosi orang lain, serta memahami cara mengekspresikan emosi dalam kehidupan sehari-hari (Denham et al., 2007). Epstein et al. (1983) menjelaskan bahwa keluarga yang mampu menjalankan fungsinya secara optimal akan menciptakan komunikasi yang efektif, memberikan dukungan emosional, serta memenuhi kebutuhan psikologis setiap anggota keluarga. Gottman et al. (1997) juga menyatakan bahwa komunikasi yang terbuka dan dukungan emosional dari orang tua berperan dalam membantu individu mengembangkan kemampuan emosional yang sehat. Sebaliknya, keluarga yang kurang mampu menjalankan fungsinya cenderung memiliki komunikasi yang kurang efektif serta rendahnya keterlibatan emosional sehingga dapat menghambat perkembangan kemampuan individu dalam mengenali maupun mengekspresikan emosi (Repetti et al., 2002).

Kondisi tersebut dapat ditemukan pada individu yang tumbuh dalam keluarga yang mengalami konflik berkepanjangan, rendahnya keterlibatan emosional, maupun perubahan struktur keluarga seperti *broken home* (Amato, 2000). Konflik

keluarga yang berlangsung secara terus-menerus serta perceraian orang tua diketahui dapat menurunkan kualitas interaksi dan dukungan emosional yang diterima anak, sehingga memengaruhi perkembangan psikososialnya (Kelly & Emery, 2003). Keterbatasan dukungan emosional tersebut menyebabkan individu memiliki kesempatan yang lebih sedikit untuk mempelajari cara mengenali, memahami, dan mengekspresikan emosi secara adaptif (Morris et al., 2007). Sejalan dengan hal tersebut, Taylor dan Bagby (2013) menjelaskan bahwa individu yang tumbuh dalam lingkungan keluarga yang kurang suportif cenderung mengalami kesulitan dalam mengenali, memahami, serta mengungkapkan perasaan yang dialaminya. Permasalahan tersebut pada akhirnya mengarah pada suatu kondisi psikologis yang dikenal sebagai *alexithymia* (Sifneos, 1973).

Alexithymia merupakan suatu konstruk kepribadian yang ditandai oleh kesulitan dalam mengidentifikasi perasaan, kesulitan menggambarkan perasaan kepada orang lain, serta kecenderungan berpikir yang berorientasi pada stimulus eksternal dibandingkan pengalaman emosional internal (Bagby dkk., 1997). Sejalan dengan itu, Krystal (1988) menyatakan bahwa *alexithymia* merupakan keterbatasan kemampuan individu dalam mengenali, memahami, dan mengungkapkan pengalaman emosional secara verbal, sehingga individu cenderung mengalami hambatan dalam memproses dan meregulasi emosi. Taylor & Bagby (2013) juga menambahkan bahwa *alexithymia* merupakan suatu kondisi psikologis yang berkaitan dengan kesulitan individu dalam mengenali serta mengekspresikan emosi yang dialaminya (Taylor & Bagby, 2013). Bagby, dkk (1997) membagi *alexithymia*

menjadi beberapa aspek, yaitu: *difficulty identifying feelings, difficulty describing feelings, constricted imaginal processes, externally oriented thinking*.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa *alexithymia* merupakan suatu konstruk kepribadian yang ditandai oleh kesulitan dalam memahami perasaan, kesulitan dalam mengekspresikan perasaan kepada orang lain, serta kecenderungan berpikir yang berorientasi pada stimulus eksternal dibandingkan pengalaman emosional internal (Bagby dkk., 1997).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Kumalasari dan Saparwati (2026), menunjukkan bahwa 27,3% berada pada kategori sedang, dan 53,2% berada pada kategori tinggi, yang mengindikasikan bahwa sebagian besar remaja di SMA Negeri 1 Tuntang berada pada tingkat *alexithymia* yang tinggi. Selain itu, temuan lain Anindita dan Rahmawati (2026) mendapati bahwa sebanyak 349 responden dengan kriteria pria dewasa awal di Indonesia, masuk ke dalam kategori *alexithymia* sedang sebesar (61%), dan kategori *alexithymia* tinggi sebesar (20,1%), yang menunjukkan bahwa *alexithymia* cukup tinggi di Indonesia. Cindy dan Ambarini (2021) juga menemukan dalam penelitiannya sebanyak 51 orang (24,8%) yang memiliki skor *alexithymia* berada dalam kategori sedang, dan sebanyak 98 orang (47,6%) yang memiliki skor *alexithymia* berada dalam kategori tinggi, sehingga memperkuat bahwa kecenderungan *alexithymia* merupakan fenomena yang cukup signifikan pada 206 remaja yang tidak mengonsumsi narkoba atau alkohol dalam satu bulan terakhir.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada tanggal 18–20 April 2026 terhadap 4 subjek generasi Z yang berasal dari keluarga *broken home* dengan

menggunakan aspek-aspek *alexithymia* dari Bagby, dkk (1997) yaitu: *difficulty identifying feelings, difficulty describing feelings, constricted imaginal processes, externally oriented thinking*. Ditemukan bahwa sebagian subjek mengalami kesulitan dalam mengenali serta mengekspresikan emosi yang dirasakan yang disebabkan oleh keluarga yang kurang memberikan ruang untuk membicarakan perasaan secara terbuka. Subjek menyatakan:

“Kalau di rumah dulu tuh jarang banget ngobrol soal perasaan mas, jadi lebih seringnya bahas hal-hal biasa aja sih. Jadi kalopun pas aku lagi ngerasa sedih atau kesel, aku justru kadang bingung sama apa yang lagi aku rasain. Kadang ya kaya ngerasa nggak enak aja, tapi nggak tahu pasti ini tuh sedih, marah, atau kecewa. Trus ujung-ujungnya aku lebih milih diem aja, soalnya dari dulu juga nggak terbiasa juga cerita kayak gitu”

(AR. Wawancara Personal. 18 April 2026)

Sebagian subjek juga mengungkapkan bahwa mereka cenderung menahan dan tidak mengungkapkan emosi yang dirasakan, sehingga mengalami kesulitan dalam memahami maupun menjelaskan perasaannya sendiri. Subjek berikutnya mengatakan:

“Dulu sih ya tiap aku lagi ngerasain sesuatu biasanya aku lebih milih dipendem sendiri mas. Awalnya sih cuma gamau cerita aja, tapi lama-lama jadi kebiasaan. Entah kenapa jadinya sekarang kalo lagi sedih, marah, atau kecewa tuh aku malah bingung sendiri sama perasaanku. Kadang ya kalo pengen cerita juga susah jelasinnya, jadi akhirnya dipendem lagi aja gitu mas”

(M. Wawancara Personal. 18 April 2026)

Beberapa subjek juga menunjukkan kesulitan dalam mendeskripsikan emosi secara spesifik meskipun menyadari adanya ketidaknyamanan dalam dirinya.

Subjek mengungkapkan:

“Gua tuh ya kadang sering banget kayak ngerasa ada yang nggak beres sama perasaan gua, tapi gatau kenapa kalo disuruh jelasinnya gua jadi bingung sendiri. Kayak cuma kerasa penuh doang di pikiran, tapi nggak tahu itu sedih atau

apa. Bahkan kalo orang atau temen gua nanyain lagi kenapa, gua juga bingung mau jawab apa, jadi biasanya gua jawab gapapa aman aja biar nggak ribet”

(R. Wawancara Personal. 20 April 2026)

Subjek lain juga mengungkapkan bahwa ia cenderung menghindari perasaan yang muncul dengan mengalihkan perhatian pada aktivitas lain. Subjek menyatakan:

“Kalau aku lagi kepikiran sama sesuatu atau lagi ngerasa kayak nggak enak, aku biasanya langsung ngalihin ke hal lain mas, kayak main HP, nonton, atau jajan sih. Soalnya kalau dipikirin terus malah bikin tambah pusing. Karna aku juga bukan tipikal yang biasa cerita ke orang ataupun ke keluarga kalo lagi kenapa-apa, karena dari dulu memang nggak pernah ngobrolin hal kayak gitu, jadi ya lebih sering dipendam sendiri aja”

(IN. Wawancara Personal. 20 April 2026)

Dapat disimpulkan bahwa sebagian individu Generasi Z yang berasal dari keluarga *broken home* cenderung mengalami kesulitan dalam mengenali, memahami, serta mengekspresikan emosi yang dimilikinya. Berdasarkan hal tersebut, diharapkan Generasi Z yang berasal dari keluarga *broken home* seharusnya memiliki kemampuan untuk mengenali, memahami, serta mengungkapkan emosi secara tepat sehingga mampu mencapai kesejahteraan psikologis dan menjalin hubungan interpersonal yang sehat (Goleman, 2015). Kemampuan tersebut mencerminkan pengelolaan emosi yang baik, di mana individu mampu mengidentifikasi perasaan yang dialami serta mengekspresikannya secara adaptif sesuai dengan situasi yang dihadapi (Gross, 2015).

Idealnya, individu mampu mengenali, memahami, serta mengekspresikan emosi secara adaptif sehingga dapat membangun relasi sosial yang sehat dan mengelola pengalaman emosional secara efektif (Brackett et al., 2019).

Kemampuan tersebut berkembang melalui pengalaman emosional yang diperoleh dalam lingkungan keluarga yang suportif, terutama melalui komunikasi yang terbuka dan keterlibatan emosional yang konsisten (Morris et al., 2007). Namun, pada individu yang mengalami *alexithymia*, keterbatasan dalam mengenali dan mengekspresikan emosi menunjukkan adanya hambatan dalam proses pembelajaran emosi sejak awal perkembangan (Taylor & Bagby, 2013).

Kondisi tersebut lebih rentan terjadi pada individu yang berasal dari keluarga *broken home*, di mana konflik berkepanjangan dan rendahnya kualitas hubungan orang tua menghambat terbentuknya pengalaman emosional yang memadai (Amato, 2010). Lumley et al. (1996) menyatakan bahwa kurangnya interaksi emosional yang positif menyebabkan individu mengalami kesulitan dalam mengenali dan mengungkapkan perasaan yang dirasakan. Selain itu, Kring & Sloan (2010) menjelaskan bahwa individu cenderung menekan atau menghindari emosi sebagai bentuk mekanisme pertahanan diri terhadap tekanan psikologis yang dialami. Akibatnya, individu yang mengalami *alexithymia* memiliki risiko lebih tinggi mengalami kecemasan, kesulitan mengelola stres, serta hambatan dalam menjalin hubungan interpersonal (Honkalampi et al., 2000).

Kesulitan individu dalam mengenali serta mengekspresikan emosi tidak muncul secara tiba-tiba, tetapi berkaitan dengan berbagai faktor psikologis yang mempengaruhi kemampuan individu dalam memahami pengalaman emosionalnya (Bagby dkk., 1997). Thompson (2009) menyatakan bahwa *alexithymia* dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu *biogenic*, *psychogenic*, *primary*, dan *secondary*. Dalam penelitian ini, faktor *psychogenic* dipilih karena menekankan

bahwa kemampuan emosional individu berkembang melalui pengalaman interaksi awal dalam keluarga, khususnya melalui pola asuh dan kualitas hubungan emosional dengan orang tua (Mikulincer & Shaver, 2019). Pola asuh berperan dalam membentuk bagaimana emosi dikenalkan, direspons, dan divalidasi, sehingga mempengaruhi kemampuan individu dalam mengenali dan mengekspresikan perasaan (Lyvers et al., 2019).

Pengalaman tersebut mencerminkan bagaimana keluarga menjalankan fungsinya melalui komunikasi, afeksi, dan dukungan emosional (Smilkstein, 1978). Ketika keberfungsian keluarga tidak optimal, individu cenderung mengalami hambatan dalam perkembangan kemampuan emosional yang adaptif (Hemming et al., 2021). Hal ini didukung oleh penelitian Kench & Irwin (2000) yang menunjukkan bahwa lingkungan keluarga mampu memprediksi tingkat *alexithymia* ($R = 0,60, p < 0,05$). Selain itu, penelitian Chu et al., (2022) juga menemukan bahwa fungsi keluarga memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan *alexithymia* ($r = -0,262, p < 0,01$). Dengan demikian, keberfungsian keluarga (*family functioning*) dapat dipahami sebagai representasi dari faktor psikogenik yang berkontribusi terhadap munculnya *alexithymia*, sehingga relevan dijadikan variabel dalam penelitian ini.

Menurut Epstein et al. (1983), *family functioning* merupakan kemampuan keluarga dalam menjalankan peran dan fungsinya secara efektif, khususnya dalam hal komunikasi, pemecahan masalah, serta keterlibatan emosional antar anggota keluarga. Sejalan dengan itu, Olson (2000) menyatakan bahwa *family functioning* merupakan proses bagaimana setiap anggota keluarga menjalankan peran dan

tanggung jawabnya secara efektif untuk mendukung keberlangsungan dan perkembangan keluarga. Rahmalia (2019) juga menambahkan bahwa *family functioning* merupakan kemampuan keluarga dalam memenuhi kebutuhan setiap anggota, menyesuaikan diri terhadap perubahan lingkungan, membangun interaksi yang baik, mengatasi permasalahan, dan mempertahankan keseimbangan antara otonomi individu dan kohesi keluarga. Epstein et al. (1983) menyebutkan bahwa *family functioning* terdiri dari beberapa aspek yang meliputi *problem solving*, *communication*, *roles*, *affective responsiveness*, *affective involvement*, dan *behavior control*.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa *family functioning* merupakan kemampuan keluarga dalam menjalankan peran dan fungsinya secara efektif, khususnya dalam komunikasi, pemecahan masalah, serta keterlibatan emosional antar anggota keluarga (Epstein et al., 1983).

Epstein et al. (1983) menjelaskan bahwa *family functioning* berkaitan dengan bagaimana anggota keluarga saling berinteraksi, berkomunikasi, serta memberikan dukungan emosional dalam kehidupan sehari-hari. Miller et al. (2000) menjelaskan bahwa proses tersebut berlangsung melalui interaksi yang terjadi secara berulang dalam kehidupan keluarga sehari-hari. Walsh (2016) menyatakan bahwa keluarga dengan keberfungsian yang baik cenderung menciptakan lingkungan yang suportif, terbuka, dan responsif terhadap kebutuhan emosional anggota keluarga. Olson (2011) juga menjelaskan bahwa keberfungsian keluarga yang tinggi berkaitan dengan komunikasi yang lebih efektif, kemampuan pemecahan masalah yang lebih baik, serta keterlibatan emosional yang lebih adaptif antar anggota keluarga.

Sebaliknya, Repetti et al. (2002) menyatakan bahwa keluarga dengan keberfungsian yang rendah cenderung menunjukkan komunikasi yang kurang efektif, minimnya keterlibatan emosional, serta rendahnya dukungan antaranggota keluarga sehingga dapat menghambat perkembangan emosional individu.

Hubungan antara *family functioning* dengan *alexithymia* dapat dijelaskan melalui proses pembentukan pengalaman emosional individu dalam lingkungan keluarga (Taylor et al., 1997). Epstein et al. (1983) menjelaskan bahwa keberfungsian keluarga berkaitan dengan komunikasi, keterlibatan emosional, dan respons keluarga terhadap kebutuhan anggota keluarga. Pengalaman tersebut membantu individu belajar mengenali, memahami, dan mengekspresikan emosi dalam kehidupan sehari-hari (Mayer et al., 2004). Sebaliknya, Bagby et al. (1994) menjelaskan bahwa individu yang mengalami *alexithymia* mengalami kesulitan dalam mengidentifikasi dan mengungkapkan emosi serta cenderung berorientasi pada stimulus eksternal. Kondisi tersebut menunjukkan adanya hambatan dalam pemrosesan pengalaman emosional sehingga kemampuan individu dalam memahami perasaannya menjadi kurang optimal (Taylor & Bagby, 2004).

Berbagai penelitian terdahulu telah menunjukkan bahwa lingkungan keluarga memiliki keterkaitan dengan perkembangan *alexithymia*. Penelitian Chu et al. (2022) menjelaskan bahwa *family functioning* berhubungan secara langsung dengan *alexithymia*. Penelitian Shi et al. (2024) menunjukkan bahwa *family functioning* berperan sebagai faktor yang berkaitan dengan *alexithymia* sekaligus berbagai permasalahan psikologis lainnya. Sementara itu, Lukas et al. (2022) lebih menekankan kualitas relasi dalam keluarga tanpa mengkaji *family functioning*

sebagai konstruk yang komprehensif berdasarkan *McMaster Model of Family Functioning* yang dikembangkan oleh Epstein et al. (1983). Di Indonesia, penelitian mengenai *family functioning* masih lebih banyak dikaitkan dengan komunikasi keluarga dan pembentukan kepribadian anak (Hafni & Putri, 2022). Penelitian mengenai *alexithymia* di Indonesia juga lebih banyak mengaitkannya dengan *toxic masculinity* pada pria dewasa awal (Anindita & Rahmawati, 2026). Selain itu, penelitian lain lebih berfokus pada hubungan *alexithymia* dengan kecanduan media sosial pada remaja (Kumalasari & Sapparwati, 2026). Berdasarkan uraian tersebut, penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan antara *family functioning* dengan *alexithymia* pada Generasi Z yang berasal dari keluarga *broken home* di Indonesia masih terbatas. Generasi Z dari keluarga *broken home* memiliki karakteristik perkembangan emosional yang dipengaruhi oleh perubahan struktur serta dinamika keluarga, sehingga hubungan antara *family functioning* dan *alexithymia* perlu dibuktikan secara empiris pada populasi tersebut (Amato, 2010). Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengkaji hubungan antara *family functioning* dengan *alexithymia* pada Generasi Z yang berasal dari keluarga *broken home* sehingga diharapkan dapat memperkaya bukti empiris mengenai peran keberfungsian keluarga terhadap perkembangan emosional dalam budaya masyarakat Indonesia (Epstein et al., 1983).

Secara keseluruhan, maka rumusan masalah penelitian ini adalah "apakah terdapat hubungan antara *family functioning* dengan *alexithymia* pada generasi z yang berasal dari keluarga *broken home*?".

B. Tujuan dan Manfaat

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya Hubungan antara *family functioning* dengan *alexithymia* pada generasi z yang berasal dari keluarga *broken home*

1. Manfaat Teoretis

Secara teori, penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangan kajian ilmu psikologi khususnya psikologi klinis terkait hubungan antara *family functioning* dengan *alexithymia* pada generasi z yang berasal dari keluarga *broken home*.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Mahasiswa, penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pemahaman mahasiswa, khususnya dalam bidang psikologi, mengenai hubungan antara *family functioning* dengan *alexithymia* pada Generasi Z yang berasal dari keluarga *broken home*, serta menjadi referensi dalam pengembangan penelitian selanjutnya.
- b. Bagi Keluarga, penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan pemahaman mengenai pentingnya *family functioning* dalam mendukung perkembangan emosional anggota keluarga, sehingga dapat menjadi bahan pertimbangan dalam menciptakan lingkungan keluarga yang lebih suportif dan adaptif.
- c. Bagi Praktisi Psikologi dan Konselor, Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi dan bahan pertimbangan bagi

psikolog, konselor, maupun praktisi kesehatan mental dalam menyusun strategi intervensi, pendampingan, atau program psikoedukasi yang berkaitan dengan individu Generasi Z yang berasal dari keluarga *broken home* dan memiliki kecenderungan mengalami *alexithymia*.