

## Bab 1 Pendahuluan

### Latar Belakang Masalah

Individu dewasa awal memiliki tugas serta tanggung jawab yang tentunya semakin bertambah besar. Pada fase dewasa awal ini merupakan masa eksplorasi, penguatan serta masa reproduktif, sehingga pada masa dewasa awal merupakan suatu masa yang penuh dengan ketegangan emosional dan masalah. Bersamaan dengan hal tersebut, kehidupan individu dewasa awal juga dihadapkan dengan budaya-budaya yang selalu ada di masyarakat (Novalina et al., 2021). Juliastuti (2000) dalam Wahyudi et al (2022) menjelaskan bahwa salah satu budaya atau sistem yang dianut dan dipegang teguh oleh masyarakat Indonesia sebagai ideologi yang dominan adalah sistem patriarki yang berkaitan dengan realitas gender, dimana laki-laki diharuskan untuk selalu kuat, tidak boleh menunjukkan perasaannya, dan tegar dalam menghadapi setiap permasalahannya. Pandangan itu tentunya menjadikan laki-laki berada pada posisi yang tidak menguntungkan, karena mereka tidak diperbolehkan untuk mengungkapkan emosinya. Sistem patriarki di Indonesia meyakini bahwa perempuan dan laki-laki tidak memiliki kedudukan yang sama dapat menciptakan dilema sosial, menciptakan situasi yang tidak diharapkan oleh banyak anggota masyarakat (Jufanny & Girsang, 2020).

Permasalahan yang timbul akibat sistem patriarki tersebut adalah bahwa tidak semua laki-laki mampu dan memiliki kemauan untuk memenuhi kriteria maskulin itu. Menurut Wahyudi et al (2022) laki-laki yang tidak dapat memenuhi kriteria itu akan mengalami maskulinitas yang bersifat *toxic*. Sehingga di Indonesia sendiri tidak sedikit laki-laki yang mengalami fenomena *toxic masculinity* ini. Levant, Ronald F (2019) dalam Wahyudi et al (2022) menjelaskan bahwa *toxic masculinity* adalah suatu fenomena dimana laki-laki tidak diperbolehkan untuk menunjukkan emosinya karena terdapat stereotipe di masyarakat yang sering disampaikan secara verbal seperti kalimat “*laki-laki tidak boleh menangis, laki-laki harus kuat, laki-laki tidak boleh lemah*”.

Pandangan bahwa laki-laki tidak dapat menunjukkan kesedihan dengan menangis seringkali membuat laki-laki kesulitan dalam menemukan cara untuk mengungkapkan emosi mereka. Hal ini dengan sengaja atau tanpa disadari dapat berdampak pada laki-laki dalam menghadapi kesulitan mengelola emosi dengan baik. Pada akhirnya, dapat mendorong mereka terperangkap dalam norma maskulinitas yang berbahaya (*toxic masculinity*). Akibatnya laki-laki tersebut memiliki pemikiran bahwa satu-satunya emosi yang dapat ditunjukkan atau ditampilkan adalah amarah. Bahkan tidak jarang, kemarahan tersebut diluapkan secara negatif melalui kekerasan.

Berdasarkan riset yang dilakukan YouGov (2017) stereotip-stereotip tersebut terinternalisasi secara kuat di masyarakat, dimana 55% responden memilih aspek kekuatan sebagai sifat yang paling menggambarkan maskulinitas laki-laki. Salah satu hasil riset yang dilakukan oleh WHO memperoleh hasil bahwa 80% laki-laki di Amerika yang melakukan bunuh diri karena merasa tidak mampu menjalankan perannya sebagai pria yang harus memenuhi kriteria-kriteria maskulin dari masyarakat (Novalina et al., 2021). Sejalan dengan hal itu, berdasarkan catatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia dalam Nugroho (2019), korban bunuh diri di Indonesia didominasi oleh laki-laki yaitu sebanyak 71%, dimana laki-laki diketahui jauh lebih rentan untuk mengalami depresi karena sejak kecil mereka selalu dituntut untuk menjadi sosok yang kuat, tidak diperbolehkan mengekspresikan emosi negatif seperti kecewa, sedih, atau menangis

Rara (2019) menjelaskan bahwa stereotipe-stereotipe semacam itu pada akhirnya membatasi ruang lingkup laki-laki untuk mengekspresikan emosi dan mengekspresikan dirinya. Dalam psikologi, kesulitan dalam mengungkapkan emosi ini disebut dengan *alexithymia*. Taylor, Bagby & Parker (1989) dalam Geni (2020) menjelaskan bahwa *alexithymia* adalah kemampuan yang tidak dimiliki seseorang untuk memahami atau mengidentifikasi emosi pada diri mereka sendiri. Hal ini ditandai dengan kurangnya kesadaran akan emosi, kurangnya keterikatan sosial dan hubungan interpersonal yang kurang harmonis. Selain itu, individu yang mengalami *alexithymia* juga menghadapi kesulitan dalam mengenali dan memahami emosi orang lain. Pada setiap masa perkembangan, emosi individu akan senantiasa berkembang. Kemampuan untuk dapat mengenali serta mengendalikan emosi adalah hal yang sudah sebaik-baiknya dimiliki bagi setiap individu. Namun, pengenalan dan pengendalian emosi tidak dimiliki oleh individu dengan *alexithymia*.

Menurut Rahmawati & Halim (2018) mendeskripsikan *alexithymia* merupakan ketidakmampuan seseorang untuk mengidentifikasi, mengekspresikan atau menggambarkan perasaan. Seseorang dengan *alexithymia* sering menunjukkan kurangnya kreativitas dan pemikiran imajinatif, cenderung mengalami kesulitan dalam membedakan antara emosi atau sensasi tubuh yang akan berpengaruh pada perilaku dan pikiran. Sehingga individu dengan *alexithymia* cenderung akan menunjukkan sikap menjauh dari lingkungan, tidak peduli, mengalami masalah dalam berinteraksi dengan individu lain dan kurang optimal dalam melakukan penyesuaian (Harjanah, 2018).

Tingkat prevalensi *alexithymia* di Finlandia pada populasi umum, 20% mengalami *alexithymia* yang mana laki-laki sering mengalami *alexithymia* yakni sebesar 12,8 % dibandingkan dengan perempuan 8,2%, laki-laki akan cenderung mengalami kesulitan dalam

menyampaikan emosi secara ekspresif, yang pada akhirnya peluang terjadinya *alexithymia* pada laki-laki lebih besar daripada perempuan (Honkalampi et al., 2000). Penelitian yang dilakukan pada dewasa muda di Indonesia juga menunjukkan bahwa level *alexithymia* pada laki-laki lebih tinggi dibandingkan perempuan (Pangestuti et al., 2022). Kemudian, dalam penelitian yang dilakukan di Jawa Barat terkait *alexithymia* menunjukkan bahwa level *alexithymia* di Jawa Barat ini tinggi dengan jumlah kemungkinan tingkat *alexithymia* sebesar 35,2% dan memiliki tingkat *alexithymia* yang tinggi dengan presentase sebesar 43,5% dan sisanya tidak ada *alexithymia* sebesar 21,3% (Wardani et al., 2022).

Dalam Timoney & Holder (2013) tingkat prevalensi *alexithymia* pada populasi umum mencapai hampir 19%, *alexithymia* ini telah menjadi topik yang semakin menarik. Tingkat tinggi *alexithymia* telah dikaitkan dengan peningkatan tingkat bulimia nervosa dan anoreksia nervosa, depresi, somatisasi, fibromyalgia, fungsi kekebalan yang buruk (Uher, 2010), gangguan kepribadian tertentu (Berenbaum, 1996), penurunan kreativitas (Czernecka dan Szymura 2008), gangguan panik dan fobia sosial (Fukunishi et al. 1997), perjudian patologis (Lumley dan Roby 1995; Toneatto dkk. 2009), penyalahgunaan zat (Pinard et al. 1996), ketidakpuasan hubungan, kebosanan, gangguan tidur seperti insomnia dan gizi buruk pada pria muda yang sehat (Helmerts dan Mentel 1999). Dengan demikian, *alexithymia* memiliki potensi untuk merusak kualitas hidup individu tersebut. Dengan adanya berbagai dampak negatif yang dapat ditimbulkan dari *alexithymia* tersebut, maka menjadi sangat penting untuk mengetahui faktor apa yang dapat dipengaruhinya. Oleh karena itu, peneliti melakukan studi awal untuk mengetahui lebih lanjut mengenai *alexithymia* kepada 40 responden 25 laki-laki dan 15 perempuan dengan kriteria dewasa awal yang memiliki kesulitan untuk mengidentifikasi perasaan dan emosi yang dilakukan secara *online*, yaitu dengan menyebarkan kuesioner yang terdiri atas 11 item pertanyaan inti melalui *google formulir*.

Studi awal yang dilakukan oleh peneliti hasilnya menunjukkan bahwa hampir keseluruhan partisipan menunjukkan ciri-ciri kecenderungan *alexithymia*. Hal ini dapat diketahui dari beberapa poin, pertama, terdapat seluruh partisipan mengalami kesulitan ketika hendak mengekspresikan perasaan, hal ini karena adanya asumsi bahwa orang lain tidak akan mengerti perihal apa yang dirasakan sebenarnya. Kedua, terdapat 30 partisipan (75%) cenderung mengenyampingkan emosi dikarenakan selalu menganggap bahwa segala sesuatu itu adalah hal yang biasa saja. Ketiga, terdapat 26 partisipan (65%) buruk dalam *management stress*. Terakhir, terdapat 34 partisipan (85%) merasa tidak puas atas pencapaian diri sendiri dan cenderung tidak asertif. Secara garis besar, individu yang sulit mengungkapkan emosi jika dilihat dari rata-rata jawaban, penyebabnya adalah adanya rasa takut yang menyebabkan

kesalahpahaman, merasa kebingungan perihal apa yang diinginkan oleh diri sendiri, sulit untuk melakukan penyesuaian diri dengan keadaan yang dihadapi dan memiliki ketakutan tidak diterima oleh orang lain atau lingkungan.

Dalam psikologi, Maharani (2018) menjelaskan bahwa suatu proses yang berlangsung secara berkesinambungan, di mana seseorang berinteraksi dengan orang lain, atau bahkan dirinya sendiri dan lingkungannya untuk mengatasi konflik, tantangan, serta perasaan kekecewaan disebut dengan penyesuaian diri (Albert & Emmons, 2002)

Faktor penentu untuk individu dewasa awal dapat memiliki kemampuan dalam menyusun rencana dan mengorganisasikan respon sedemikian rupa serta dapat efisien ketika mengatasi masalah dan stress adalah penyesuaian diri terhadap lingkungan (Ahmad et al., 2018). Idealnya, individu dewasa awal memerlukan kemampuan untuk penyesuaian diri yang baik agar dapat mengatasi stres, frustrasi, dan konflik terhadap tuntutan lingkungan, kemampuan dapat berdamai dengan kekecewaan dan dapat mengontrol emosi dengan baik. Berdasarkan hasil penelitian Ahmad et al (2018) individu dewasa awal yang memiliki kemampuan penyesuaian diri secara optimal yakni dewasa awal yang dapat meregulasi emosi dengan sebaik mungkin. Kecerdasan emosi sangat berpengaruh terhadap penyesuaian diri, yang mana jika individu dewasa awal memiliki kecerdasan emosional yang tinggi maka hal ini berpengaruh terhadap kesuksesan dan kebahagiaan hidupnya. Kecerdasan emosional yang semakin tinggi akan berpengaruh pada tingginya penyesuaian diri individu dewasa awal. (Darsitawati & Budisetyani, 2015).

Berdasarkan beberapa faktor yang telah dijelaskan, peneliti memilih *alexithymia* sebagai faktor yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri. Hal ini berkaitan dengan kecerdasan emosi, yang mana individu dengan kecerdasan emosi tinggi maka cenderung akan dapat mengenali emosi secara tepat dan hal ini berkaitan juga dengan individu yang dapat menyesuaikan diri secara optimal yang tidak terdapat pada individu dengan *alexithymia*.

Penyesuaian diri yang optimal tentu dapat dicapai jika individu dewasa memiliki pengelolaan emosi dengan kualitas baik dan berkorelasi dengan tingkah laku individu dalam kehidupan sosial dan pribadinya (Sumiyarsih et al., 2012). Keadaan mental yang baik pada individu dewasa awal akan menimbulkan motivasi dalam dirinya untuk merespon stimulus secara selaras dengan dorongan dalam diri ataupun tuntutan dari lingkungan, serta keadaan negatif akan terhindarkan. Individu dewasa awal yang tidak dapat melakukan penyesuaian diri secara optimal, atau belum siap dalam mengatasi segala hal yang terjadi di lingkungan, mereka akan cenderung rentan depresi dan cemas (Julia & Veni, 2012).

Individu dengan keterampilan pengelolaan emosi dengan baik hakikatnya lebih mampu mengatasi situasi emosional yang menegangkan. Kemampuan mengendalikan emosi ini secara efektif dapat membantu dalam penyelesaian konflik antar pribadi dan kehidupan secara umum. Seseorang yang memiliki kestabilan emosi cenderung lebih bahagia dan merasa percaya diri dalam menghadapi tantangan hidup (Yayah, 2009).

Keterkaitan *Alexithymia* Goleman (2017) dalam Nurfitri & Machsunah (2019), menyatakan bahwa individu yang sulit mengenali emosi dapat menyebabkan kerugian, diantaranya akan cenderung menarik diri dari lingkungan, suka menyendiri, kurang bersemangat menjalani hidup, sering merasa takut, cemas, merasa tidak ada yang mencintai, kurang mampu mempertahankan fokus, banyak melamun, berperilaku tanpa dipikirkan terlebih dahulu dan cenderung gresif.

Berdasarkan hasil penelitian Nasution & Prastikasari (2020) menunjukkan bahwa *alexithymia* memiliki hubungan negatif dengan hubungan dekat secara signifikan. Maka, tingginya tingkat *alexithymia* akan berpengaruh pada semakin rendahnya hubungan dekat dengan individu lain. Selanjutnya, dalam Morin & Rahardjo (2021) menjelaskan bahwa individu dengan *alexithymia* yang menggunakan internet bertujuan membantu mereka untuk dapat mengekspresikan emosi yang dirasakan, serta dapat memenuhi kebutuhan komunikasi tanpa harus berkomunikasi secara langsung. Hal ini berisiko terhadap berlangsungnya proses penyesuaian diri secara optimal di lingkungan.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Nurfitri & Machsunah (2019) menunjukkan bahwa terdapat keterlibatan antara *alexithymia* terhadap perilaku agresif pada remaja laki-laki. Disebutkan bahwa kesadaran emosi yang rendah pada individu *alexithymia*, dapat berkaitan dengan agresivitas serta perilaku impulsif. Tingginya level *alexithymia* dapat diasosiasikan dengan perilaku agresif serta perilaku impulsif yang tinggi. Semakin tinggi tingkat perilaku yang agresif dan perilaku impulsif, maka kemampuan dalam penyesuaian diri secara optimal semakin sulit untuk dilakukan. Menurut penelitian Lestari et al (2020) banyaknya emosi negatif yang dirasakan, akan berpengaruh pada meningkatnya gejala *alexithymia*. Ketika individu dengan *alexithymia* menghadapi emosi yang sifatnya negatif, mereka biasanya akan meluapkan emosi negatif pada hal lain yang dapat membuat mereka merasa bahagia, salah satunya adalah penggunaan *social media*. Ketika individu tidak mampu meluapkan emosi secara tepat, hal ini tentu akan berpengaruh terhadap proses pengoptimalan menyesuaikan diri pada individu *alexithymia*.

Berdasarkan penelitian Scimeca et al (2014) yang menjelaskan bahwa untuk memudahkan individu dengan *alexithymia* mengekspresikan emosi, yakni dengan

kecenderung menggunakan internet yang dimaksudkan sebagai sarana dan media untuk dapat memenuhi kebutuhan sosialnya. Dalam penelitian Harjanah (2018) terdapat hubungan antara *alexithymia* dengan perilaku prososial. Maka, semakin rendah level *alexithymia* pada individu maka akan berpengaruh pada perilaku prososial individu, yakni semakin tinggi.

Berdasarkan penelitian Irwanti & Bill haq (2021) jika individu dewasa awal tidak memiliki kemampuan untuk mengungkapkan emosi, hal ini akan menimbulkan permasalahan dalam membangun kualitas hubungan yang baik diantara seseorang dengan lingkungannya serta menimbulkan peluang terjadinya depresi. Dalam mengoptimalkan kemampuan melakukan penyesuaian diri, individu hendaknya mampu menyeimbangkan interaksi di dunia maya dengan interaksi langsung di dunia nyata, yaitu lingkungan sekitarnya.

Beberapa studi menunjukkan bahwa *alexithymia* berkorelasi negatif dengan kecerdasan emosi (Astrina & Rinaldi, 2019). Ketidakmampuan individu *alexithymia* dalam mengenali perasaan dan kesulitan mengungkapkan emosi dapat dipengaruhi oleh kecerdasan emosi. Namun idealnya ketika individu memiliki kesulitan dalam mengekspresikan emosi, hal ini tentu dapat berpengaruh pada pengoptimalan penyesuaian diri. Jika individu mampu mengungkapkan emosi secara baik, maka penyesuaian diri individu tersebut akan optimal. Selaras dengan penelitian Astrina & Rinaldi, (2019) bahwa dalam kecerdasan emosi terdapat ketrkaitan positif dan signifikan terhadap penyesuaian diri.

Menurut Solovey dan Mayer dalam Astrina & Rinaldi (2019), kecerdasan emosi melibatkan peningkatan kemampuan untuk dapat mengenali emosi diri sendiri serta orang lain yang juga termasuk kecerdasan sosial. Namun hal ini tidak diteiti lebih mendalam terkait kecerdasan sosial yang dapat berhubungan dengan pengoptimalan penyesuaian diri pada individu. Dengan kata lain, individu *alexithymia* yang cenderung kesulitan mengungkapkan emosi memungkinkan cenderung memiliki kesulitan dalam melakukan proses penyesuaian diri. Berangkat dari fenomena ini, terdapat indikasi bahwa penyesuaian diri dapat dipengaruhi oleh *alexithymia*. Sehingga, peneliti tertarik untuk meneliti variabel terkait penyesuaian diri dengan individu *alexithymia*.

Berdasarkan penelitian Chudari (2016) berfokus pada emosi itu sendiri, tidak dengan dampak dari adanya kesulitan pengungkapan emosi dan kebanyakan penelitian demikian pula. Selain itu, beberapa penelitian sebelumnya yang telah dilakukan hanya terdapat penelitian secara terpisah baik antara variabel *alexithymia* dengan kecerdasan emosi secara umum ataupun secara khusus dalam ruang lingkup psikologi, dan penelitian antara penyesuaian diri dengan kecerdasan emosi, kepercayaan diri dan dukungan sosial. Sampai sejauh ini, belum ditemukan penelitian yang meneliti variabel *alexithymia*

dengan penyesuaian diri pada dewasa awal, sehingga penelitian ini sangat menarik untuk dilakukan.

Maka berdasarkan pemaparan dan penelitian sebelumnya, peneliti tertarik untuk lebih mendalami perihal keterkaitan antara *alexithymia* dengan penyesuaian diri, oleh karenanya dalam penelitian ini, peneliti mengambil topik “Pengaruh *Alexithymia* terhadap Penyesuaian Diri pada Dewasa Awal”.

### **Rumusan masalah**

Berdasarkan pemaparan mengenai latar belakang masalah yang sudah dijelaskan sebelumnya, rumusan masalah yang dapat dirumuskan adalah apakah *alexithymia* berpengaruh terhadap penyesuaian diri pada dewasa awal?

### **Tujuan penelitian**

Berdasarkan masalah yang telah dirumuskan dalam rumusan masalah, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *alexithymia* terhadap penyesuaian diri pada dewasa awal

### **Kegunaan penelitian**

Berdasarkan pemaparan mengenai fenomena, variabel, permasalahan dan tujuan. Maka, kegunaan dari penelitian ini yaitu sebagai berikut:

#### ***Kegunaan Teoretis***

Harapannya penelitian ini memiliki potensi untuk dapat berkontribusi pada pengembangan ilmu psikologi, terutama dalam ranah psikologi klinis dan psikologi sosial, dengan fokus pada *alexithymia* dengan penyesuaian diri pada dewasa awal.

#### ***Kegunaan Praktis***

Hasil dari penelitian ini harapannya dapat menjadi acuan bagi individu dewasa awal yang terindikasi *alexithymia*, keluarga yang memiliki anggota keluarga/kerabat dengan *alexithymia* untuk dapat menurunkan tingkat *alexithymia* dan melakukan penyesuaian diri sesuai dengan tugas perkembangan dewasa awal secara optimal.