

Kecerdasan Emosional dengan Kecenderungan *Alexithymia* pada Remaja

Nadya Okta Riana

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Andik Matulesy

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Nindia Pratitis

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

E-mail: ndyanaaa22@gmail.com

Abstract

Adolescence is often marked by biological and emotional changes that can impact psychological well-being. Alexithymia, or the inability to identify and communicate emotions, is one of the primary difficulties encountered and may impede social interactions and mental well-being. The purpose of this research is to investigate the connection between teenage Alexithymia tendencies and emotional intelligence. A quantitative approach using a descriptive correlational methodology is used. 390 teenagers between the ages of 13 and 18 who were chosen by random selection made up the study sample. A Google Form with a Likert scale was used to gather data online. The study's findings demonstrated a strong positive correlation between Alexithymia tendencies and emotional intelligence. Teenagers with greater emotional intelligence seem to be less prone to alexithymia. This study provides insights into the development of psychological interventions to help adolescents manage their emotional challenges.

Keywords: *Alexithymia, Adolescents, Emotional Intelligence*

Abstrak

Masa remaja seringkali diwarnai dengan perubahan biologis dan emosional yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis. Alexithymia, atau ketidakmampuan untuk mengidentifikasi dan mengomunikasikan emosi, merupakan salah satu kesulitan utama yang dihadapi dan dapat menghambat interaksi sosial dan kesejahteraan mental. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menyelidiki hubungan antara kecenderungan Alexithymia remaja dan kecerdasan emosional. Pendekatan kuantitatif menggunakan metodologi korelasional deskriptif digunakan. 390 remaja berusia antara 13 dan 18 tahun yang dipilih secara acak menjadi sampel penelitian. Formulir Google dengan skala Likert digunakan untuk mengumpulkan data daring. Temuan penelitian menunjukkan korelasi positif yang kuat antara kecenderungan Alexithymia dan kecerdasan emosional. Remaja dengan kecerdasan emosional yang lebih tinggi tampaknya kurang rentan terhadap alexithymia. Penelitian ini memberikan wawasan bagi pengembangan intervensi psikologis untuk membantu remaja mengelola tantangan emosional mereka.

Kata kunci: *Alexithymia, Remaja, Kecerdasan Emosional*

Pendahuluan

Masa remaja adalah periode transisi yang penuh tantangan, yang ditandai dengan perubahan biologis dan psikologis. Pada masa ini, remaja dihadapkan pada tugas perkembangan yang penting, Salah satunya adalah kemampuan untuk mengidentifikasi, memahami, dan mengendalikan emosi secara efektif. Namun, tidak jarang remaja mengalami kesulitan dalam memenuhi tuntutan tersebut, yang dapat berdampak pada perkembangan psikologis mereka. Salah satu kondisi yang sering ditemukan pada remaja adalah *Alexithymia*, yaitu kesulitan dalam mengenali dan mengungkapkan emosi. Kondisi ini dapat menghambat kemampuan remaja untuk berkomunikasi emosional (Aldora, 2022).

Alexithymia adalah kondisi psikologis yang ditandai dengan kesulitan mengenali, memahami, dan mengungkapkan perasaan sendiri, serta adanya kecenderungan untuk berpikir secara eksternal (Xiyou, 2023). Penelitian menunjukkan bahwa *Alexithymia* berkaitan erat dengan berbagai gangguan psikopatologis, termasuk kecemasan, depresi, dan gangguan spektrum autisme (Osimo, 2021). Di sisi lain, kecerdasan emosional (Emotional Quotient/EQ) dapat menjadi salah satu faktor yang membantu individu mengatasi kesulitan dalam mengenali dan mengungkapkan perasaan mereka. Remaja dengan kecerdasan emosional tinggi lebih mampu mengelola emosi mereka, berempati terhadap orang lain, dan beradaptasi dengan lingkungan sosial yang berubah (Musnawi, 2016).

Kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi, empati, dan mekanisme penanggulangan semuanya merupakan komponen kecerdasan emosional. Sosial, berperan penting dalam mendukung kesejahteraan psikologis remaja. Penelitian menunjukkan bahwa remaja dengan kecerdasan emosional yang baik lebih mampu mengatasi stres dan berinteraksi secara positif dengan orang lain, sementara remaja dengan kecenderungan *Alexithymia* sering kali mengalami kesulitan dalam hal ini (Fitriani, 2021).

Alexithymia merupakan kondisi psikologis yang telah banyak diteliti dan ditemukan berkaitan dengan gangguan psikopatologis lainnya, seperti kecemasan dan depresi (Xiyou, 2023). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa individu dengan *Alexithymia* cenderung mengalami kesulitan dalam membentuk keterikatan sosial dan memahami emosi orang lain (Cassie, 2023). Di Indonesia, prevalensi *Alexithymia* pada remaja juga semakin tinggi, dengan penelitian di Malang dan Jakarta menunjukkan adanya kecenderungan yang signifikan terhadap *Alexithymia* pada remaja (Lestari, 2023).

Kecerdasan emosional (EQ) dapat membantu individu mengelola emosi mereka dengan lebih baik. Penelitian menunjukkan bahwa individu dengan EQ yang tinggi lebih mampu beradaptasi dengan perubahan emosional dan lingkungan sosial (Musnawi, 2016). Kecerdasan emosional terdiri dari beberapa komponen penting, seperti kesadaran diri, pengendalian diri, empati, dan keterampilan sosial, yang dapat membantu remaja mengatasi kesulitan dalam mengenali dan mengungkapkan emosi mereka.

Berdasarkan pendahuluan ini, dapat diajukan hipotesis bahwa terdapat hubungan negatif antara kecerdasan emosional dengan kecenderungan Alexithymia pada remaja, di mana remaja dengan kecerdasan emosional yang tinggi cenderung memiliki kecenderungan Alexithymia yang lebih rendah. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam mengisi kesenjangan penelitian mengenai hubungan antara kecerdasan emosional dan Alexithymia pada remaja, serta memberikan wawasan baru dalam bidang psikologi perkembangan dan psikologi klinis, khususnya dalam memahami peran kecerdasan emosional dalam mengatasi kesulitan yang terkait dengan Alexithymia.

Metode

Penelitian ini berfokus pada remaja berusia 13-18 tahun di Kecamatan Sidoarjo yang dipilih sebagai populasi karena memiliki karakteristik yang relevan dengan topik yang diteliti, yaitu hubungan antara kecerdasan emosional dan kecenderungan Alexithymia. Partisipan dalam penelitian ini dipilih menggunakan metode *Accidental Sampling*, yaitu siapa saja yang secara kebetulan bertemu dengan peneliti dan memenuhi kriteria tertentu dapat menjadi bagian dari sampel. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari 390 orang remaja, jumlah ini ditentukan dengan merujuk pada Tabel Krejcie dan Morgan untuk memastikan representativitas yang cukup dari populasi yang ada.

Peneliti menggunakan instrumen berupa skala kecemasan Alexithymia dan skala kecerdasan emosional yang disusun sendiri dengan model penskalaan Likert. Data yang diperoleh akan dianalisis menggunakan teknik analisis korelasional deskriptif. Teknik ini memungkinkan peneliti untuk mengidentifikasi kekuatan dan arah hubungan antara kedua variabel secara objektif dan sistematis, serta menggambarkan karakteristik dari variabel yang diteliti.

Hasil

Tabel 1 menunjukkan nilai rata-rata pada tabel kecenderungan alexithymia sebesar 60 dan nilai standar deviasi sebesar 16,6. Pada variabel kecerdasan emosi diketahui rata-rata sebesar 69 dan standar deviasi sebesar 19,1.

Tabel 1. Analisis Deskriptif

Variabel	Mean	Std. Deviation
Kecenderungan <i>Alexithymia</i>	60	16,6
Kecerdasan emosi	69	19,1

Sumber : Statistical Program for Social Science (SPSS) 27 for windows

Berdasarkan tabel 2 hasil uji hipotesis menggunakan korelasi product moment yang diolah menggunakan bantuan program IBM SPSS 25 for Windows diperoleh skor $r_{xy} = 0,327$ dengan sig. 0,001 ($p < 0,05$) yakni dapat diartikan terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara alexithymia dan kecerdasan emosional.

Tabel 2. Uji Hipotesis

Variabel	Rxy	Sig.	Keterangan
Kecenderungan <i>Alexithymia</i> – Kecerdasaan Emosional	0,327	0.001	signifikan

Sumber : Statistical Program for Social Science (SPSS) 27 for windows

Berdasarkan hasil dari uji korelasi di tabel 3, penelitian ini mendapatkan nilai koefisien sebesar 0,327 yang menyatakan bahwa kedua variabel memiliki hubungan positif yang kuat. Artinya, semakin positif alexithymia akan semakin tinggi kecerdasan emosional, begitupula sebaliknya semakin rendah alexithymia akan semakin rendah kecerdasan emosional yang dimiliki.

Tabel 3. Uji Korelasi

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,80 – 1,000	Sangat Kuat
0,60 – 0,799	Kuat
0,40 – 0,599	Cukup Kuat
0,20 – 0,399	Rendah
0,00 – 0,199	Sangat Rendah

Sumber : Statistical Program for Social Science (SPSS) 27 for windows

Pembahasan

Menurut temuan penelitian, kecenderungan remaja terhadap alexithymia dan kecerdasan emosional berkorelasi positif secara signifikan. Menurut penelitian, kecerdasan emosional memengaruhi kecenderungan remaja terhadap alexithymia, meskipun hubungannya hanya ringan, dengan nilai korelasi 0,327 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa kecenderungan alexithymia lebih umum terjadi pada remaja dengan tingkat kecerdasan emosional yang lebih tinggi. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Novita et al. (2021) yang menekankan pentingnya pengembangan kecerdasan emosional dalam meningkatkan kesehatan mental remaja dan hubungan sosial mereka. Penelitian ini juga memberikan kontribusi dalam pemahaman tentang pentingnya kecerdasan emosional dalam mengelola dan mengurangi kecenderungan alexithymia di kalangan remaja, yang dapat berdampak pada kesejahteraan psikologis mereka.

Hasil penelitian ini menunjukkan beberapa perbedaan dengan studi-studi sebelumnya. Marisalia et al. (2024) menemukan bahwa kecerdasan emosional yang tinggi dan gaya keterikatan yang positif berhubungan dengan tingkat alexithymia yang lebih rendah. Sebaliknya, penelitian ini menunjukkan hubungan positif yang signifikan, meskipun dalam tingkat yang moderat, antara kedua variabel. Hal ini disebabkan oleh faktor kontekstual atau perbedaan dalam instrumen. Perbedaan ini membuka peluang untuk penelitian lebih lanjut dalam mengkaji pengaruh faktor lain, seperti gaya keterikatan dan lingkungan sosial, yang dapat memoderasi hubungan antara kecerdasan emosional dan alexithymia. Penelitian Aldora et al. (2022) juga menyoroti ketidakstabilan emosi pada masa remaja yang dapat memengaruhi kemampuan

mereka dalam mengenali dan mengelola emosi, yang pada gilirannya meningkatkan kecenderungan alexithymia. Temuan ini mendukung argumen bahwa periode remaja adalah masa yang sangat sensitif untuk perkembangan emosional, dan pentingnya mendukung perkembangan kecerdasan emosional remaja untuk meningkatkan kualitas hubungan sosial dan kesehatan mental mereka.

Penelitian ini juga mengonfirmasi temuan Xiyou (2023) yang menyebutkan bahwa alexithymia adalah kondisi psikologis yang dapat mengarah pada gangguan afektif seperti kecemasan dan depresi. Penelitian ini menemukan bahwa remaja dengan tingkat alexithymia yang tinggi cenderung mengalami kesulitan dalam berkomunikasi emosional, yang dapat mengganggu perkembangan sosial mereka. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi yang berfokus pada peningkatan kecerdasan emosional dapat menjadi langkah penting dalam mencegah atau mengurangi masalah psikologis terkait alexithymia. Temuan ini juga sejalan dengan hasil penelitian Avci dan Kelleci (2016) yang menunjukkan hubungan signifikan antara kecemasan dan alexithymia.

Berdasarkan temuan penelitian, dapat dikatakan bahwa kecenderungan remaja terhadap alexithymia dan kecerdasan emosional berkorelasi positif secara signifikan. Ini berarti bahwa kecenderungan remaja terhadap alexithymia meningkat seiring dengan tingkat kecerdasan emosionalnya dan sebaliknya. Meskipun hubungan ini berada pada tingkat rendah, temuan ini tetap memiliki nilai teoretis yang penting dalam menjelaskan bahwa kedua variabel tersebut saling terkait. Hal ini memberikan pemahaman baru bahwa intervensi untuk meningkatkan kecerdasan emosional dapat berkontribusi dalam pengelolaan atau pengurangan kecenderungan alexithymia pada remaja.

Kesimpulan

Temuan penelitian mendukung gagasan bahwa kecerdasan emosional agak memengaruhi kecenderungan remaja terhadap alexithymia. Kecerdasan emosional yang lebih tinggi dapat membantu remaja dalam mengenali, mengelola, dan mengekspresikan emosi mereka dengan lebih baik, yang pada gilirannya dapat mengurangi kecenderungan Alexithymia, yaitu kesulitan dalam mengenali atau mengungkapkan emosi. Temuan ini memberikan kontribusi penting dalam pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam lingkup pengelolaan emosi pada remaja.

Remaja disarankan untuk lebih memperhatikan pengembangan kecerdasan emosional dengan cara mengenali, memahami, dan mengelola emosi mereka secara efektif. Remaja perlu melatih diri untuk lebih terbuka dalam mengekspresikan perasaan kepada orang terdekat dan mencari cara-cara sehat untuk mengatasi emosi negatif. Para pendidik dan konselor disarankan untuk mengintegrasikan pengembangan kecerdasan emosional dalam kurikulum pendidikan dan sesi konseling mereka, dengan tujuan meningkatkan kemampuan remaja dalam mengelola emosi dan berinteraksi secara positif dengan lingkungan sosial mereka. Orang tua juga disarankan untuk menciptakan lingkungan keluarga yang mendukung komunikasi terbuka tentang emosi, membantu anak-anak mereka mengenali dan

mengekspresikan perasaan dengan cara yang sehat. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan intervensi yang lebih efektif untuk meningkatkan kecerdasan emosional remaja.

Referensi

- Cindy, V., & Tri, K. (2021). Hubungan Antara Kecenderungan *Alexithymia* Dengan Agresivitas Pada Usia Remaja. *Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 1(1), 678–694.
- J, Cassie., Ferguson., David, A., dan Robert, D. (2023). *Alexithymia* in autism spectrum disorder. *Australian Psychologist*, 58(2). <https://doi.org/10.1080/00050067.2023.2174409>
- Kani, H., Uzay, D., Ayse, S. (2019). Evaluation of depression, anxiety, *Alexithymia*, attachment, social support and somatization in functional dyspepsia. *Psychiatry and Clinical Psychopharmacology*, 29(1). <https://doi.org/10.1080/24750573.2018.1480081>
- Khoir, A. (2019). Kontrol Diri dengan Tingkat Agresivitas Remaja Yang Memiliki Orangtua TNI dan POLRI. *Jurnal Cognicia*, 7(2), 202–213.
- Li Yuan, P., & Ming, Z. (2023). *Alexithymia* and Internet Addiction in Children: Meaning in Life as Mediator and Reciprocal Filial Piety as Moderator. *Psychology Research and Behavior Management*, 16(1). <https://doi.org/10.2147/PRBM.S423200>
- Martino, G. Caputo, A. Vicario, CM. Catalano, A. Schwarz, P. (2020). The Relationship Between *Alexithymia* and Type 2 Diabetes: A Systematic Review. *Frontiers in Psychology*, 11(1). <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2020.02026/full>
- Novita, S. A., Suprihatin, T., & Fitriani, A. (2021). Kecerdasan emosional dan kecenderungan *Alexithymia* pada remaja yang tinggal di panti asuhan. *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi*, 3(1), 326–335.
- Nurudin, A., Purwadi. (2021). Hubungan Antara Konformitas dan Agresivitas Pada Remaja di SMA X Cirebon. *Psyche 165 Journal*, 14(2), 221–225. <https://jpsy165.org/ojs/index.php/jpsy165/article/download/103/104>
- Osimo, S. A. Aiello, M., Gentili, C., Ionta, S. (2021). The Influence of Personality, Resilience, and *Alexithymia* on Mental Health During COVID-19 Pandemic. *Frontiers in Psychology*, 12(1), 630–751. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2021.630751/full>
- Pratidinia, P., & Adijanti, M. (2022). Peran Kontrol Diri Sebagai Mediator Hubungan Komunikasi Efektif OrangTua Remaja Dengan Agresivitas Remaja. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 27(1), 73–88.
- Raviyoga, T., & Adijanti, M. (2019). Hubungan Kematangan Emosi dan Konformitas teman Sebaya Terhadap Agresivitas Remaja Di SMAN 3 Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(1), 44–55.
- Simanjorang, A., & Doddy, H. (2022). Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Agresivitas Pada Mahasiswa KBM Futsal Universitas X. *Journal of*

- Psychology Humanlight*, 3(1), 15–25. <https://ejournal-iakn-manado.ac.id/index.php/humanlight/article/download/868/622>
- Swadnyana, I., & David, H. (2019). Hubungan Antara Kecerdasan Emosional dan Agresivitas Pada Remaja Madya Di SMA Dwijendra Depansar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(1), 120–129.
- Thohar, S. (2017). Regulasi Emosi Sebagai Prediktor Perilaku Agresivitas Remaja Warga Binaan LPKA. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, 15(1), 29–34.
- Victor, E. (2022). Psychometric Properties of the Emoticon Regulation Questionnaire in a Mexican sample Mexican sample and their correlation with empathy and *Alexithymia*. *Cogent Psychology*, 9(1).
- X, Chen., Wu, Z., Zhan, B., Ding, D. (2023). Effects of *Alexithymia* on Moral Decision-Making in Sacrificial Dilemmas: High *Alexithymia* is Associated with Weaker Sensitivity to Moral Norms. *Psychol Res Behav Manag*, 16(23).
- Marisaliaa, Faisal Adnan Reza, & Annisa Fitriani. (2024). Sulit Mengungkapkan Emosi: Kecerdasan Emosi dan Attachment Style dengan Alexithymia pada Generasi Z. *Jurnal Psikologi Prima*, 7(1), 1-10. E-ISSN: 2598-8026. Tersedia di: <https://ppl-ai-file-upload.s3.amazonaws.com/web/direct-files/29068410/02e4f861-770b-430b-8891-883ebd886a7e/4834-Article-Text-20685-1-10-20240627-1.pdf>