

Kecerdasan Emosional dan Kecenderungan *Alexithymia* pada Remaja yang tinggal di Panti Asuhan

¹Septyana Ayu Novita, ²Titin Suprihatin, ³Anisa Fitriani
^{1, 2, 3}Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung, Semarang
¹Email: septyana.ayu@std.unissula.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan emosional dengan kecenderungan *alexithymia* pada remaja yang tinggal di Panti Asuhan. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan populasi remaja berumur 17-20 tahun yang tinggal di Panti Asuhan Wilayah Kota Tegal dan Kabupaten Tegal. Metode pengambilan sampel menggunakan *probability sample* dengan 137 remaja dari total populasi sebanyak 209 sampel. Penelitian ini menggunakan dua alat ukur yaitu *Toronto Alexithymia Scale* (TAS-20) yang terdiri dari 20 aitem dengan koefisien reliabilitas 0,960 dan *Schutte Emotional Intelligence Scale* (SEIS) yang terdiri dari 33 aitem dengan koefisien reliabilitas 0,961. Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan teknik korelasi *product moment*. Hasil penelitian membuktikan bahwa terdapat korelasi antara kecerdasan emosional dengan kecenderungan *alexithymia* menghasilkan nilai skor r_{xy} sebesar -0,181 dengan taraf signifikan sebesar 0,034 ($p < 0,05$). Kecerdasan emosional memberikan sumbangan efektif sebesar 3,3% pada kecenderungan *alexithymia*, sedangkan 96,7% disumbangkan oleh faktor lain diluar penelitian.

Kata Kunci: Kecerdasan emosional, Kecenderungan *alexithymia*, Remaja, Panti Asuhan

Pendahuluan

Sejak manusia lahir, setiap individu memiliki keterampilan untuk merasakan berbagai pola emosi. Keterampilan emosi akan terus berkembang seiring dengan proses belajar pendewasaan individu melalui pemahaman dan relasi dengan orang lain (Nadhiroh, 2015). Setiap tahun remaja mengalami keadaan emosi yang ditandai dengan emosi yang kurang stabil, serta penuh gejolak sehingga suasana hati dapat berubah dengan cepat (Nurfitria & Machsunah, 2019).

Pada masa remaja, remaja akan dituntut sanggup menyesuaikan emosi diri dengan posisi barunya tersebut dengan berbagai bermacam perubahan yang terjadi (Adiningtiyas, 2015). Peduli terhadap emosi artinya peduli dalam mengendalikan

atensi diri sendiri dengan segala perubahan yang ada pada hal yang produktif dan konstruktif. Apabila emosi terabaikan maka perubahan yang terjadi tidak dapat direalisasikan dengan efektif, jadi emosi akan memberikan umpan balik bila dikendalikan atau dikelola dengan baik (Gusniwati, 2015). Sejalan dengan usia remaja, keterampilan dalam memahami dan mengendalikan atensi emosi merupakan hal yang sewajarnya ada pada setiap remaja. Namun tidak semua individu mampu mengekspresikan dalam pemrosesan, penyesuaian dan verbalisasi dalam memberikan respon emosi yang tepat. Kesulitan untuk mengidentifikasi emosi, menggambarkan emosi yang individu rasakan yang akan berpengaruh dalam perkembangan psikologis seseorang sehingga akan mengalami kebingungan dalam memberikan reaksi emosi terhadap peristiwa yang individu alami dalam hidup yang sering disebut dengan *alexithymia* (Puşcaşu et al., 2016). P.E Sifneos mengemukakan bahwa *alexithymia* adalah ketidakmampuan untuk memilih kata-kata yang jelas dan tepat dalam menggambarkan perasaan (Salovey & Mayer, 1993).

Alexithymia digambarkan sebagai trait kepribadian yang biasanya terdistribusi dalam masyarakat. Terdapat bukti yang menyakinkan bahwa peristiwa yang menimbulkan stress dapat meningkatkan kecenderungan *alexithymia* (Schimmenti et al., 2015). Individu yang mengalami kecenderungan *Alexithymia* memiliki kemampuan terbatas untuk mengidentifikasi perasaan individu sendiri serta emosi orang lain, tidak dapat mengatur emosi dengan benar dalam konteks interpersonal (Mei et al., 2018).. *Alexithymia* tidak diklasifikasikan sebagai gangguan mental pada DSM-5 (Ricciardi et al., 2015).

Individu yang tinggal di panti asuhan akan menjalani kegiatan dengan berbagai masalah yang harus dihadapinya (Zuraida, Mirawati, 2018). Rohmat (2010) menyatakan bahwa masalah yang sering muncul pada remaja yang hidup di panti asuhan dalam perkembangan emosionalnya yaitu indikasi emosional negatif yang tidak seimbang dan berlebihan (Illahi, 2013). Beberapa penelitian menyebutkan bahwa prevelensi yang tinggi terhadap berbagai resiko hambatan emosional akan dialami oleh remaja panti asuhan. Permasalahan dari remaja panti asuhan lainnya

adalah individu kurang mampu dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi (Ismiradewi, 2019). Apabila remaja panti asuhan memiliki kecerdasan emosi yang baik, maka permasalahan tidak akan terjadi pada remaja tersebut (Illahi, 2013).

Meskipun remaja panti asuhan seharusnya mampu dalam berinteraksi menyampaikan emosi dengan baik. Namun pada kenyataannya beberapa remaja panti asuhan mengalami problem emosional. Berdasarkan wawancara dari ketiga pelajar remaja di Panti Asuhan menunjukkan mengalami masalah kebingungan dalam mengutarakan emosi kepada orang lain secara tepat sehingga lebih banyak memendam dan menyendiri dari lingkungan serta pengasuh maupun teman sangat mempengaruhi kehidupan sosial. Meskipun demikian, dari ketiga remaja tersebut juga mampu dalam menyelesaikan sendiri ketika terdapat masalah.

Individu cenderung menampilkan perilaku ataupun sikap tidak acuh ditimbulkan karena terbatasnya keterampilan individu berempati sehingga kecenderungan *alexithymia* tinggi. Individu yang mempunyai kecenderungan *alexithymia* pada hubungan komunikasi dengan orang lain akan melanda persepsinya sendiri yang berkaitan pada reaksi emosional dengan menyingkirkan sinyal-sinyal yang digunakan untuk membangun makna emosional serta mempunyai dampak membatasi ikatan individu dunia serta orang-orang didalamnya dan tanpa signifikansi emosional (Lang, 1979). Tingkatan dasar *alexithymia* mempengaruhi dampak pengungkapan emosi. Berdasarkan beberapa hasil penelitian dapat dijumpai bahwa kecerdasan emosi merupakan salah satu faktor yang berpengaruh terhadap *alexithymia* (Parker et al., 2001), *Attachment Style* (Puşcaşu & usaci, 2016) serta *Post Traumatic Stress Disorder* (Thompson, 2009). Berdasarkan sebagian aspek yang telah diungkapkan dapat mempengaruhi *alexitymia*, peneliti memutuskan kecerdasan emosi sebagai aspek yang mempegaruhi *alexitymia*.

Keadaan emosi ini dikenal dengan istilah kecerdasan emosional yang dikemukakan oleh John Mayer dan Peter Salovey menggambarkan bahwa kecerdasan emosional merupakan jenis kecerdasan sosial dimana keterampilan dlibatkan sebagai pengenalan perasaan dan emosi seseorang serta orang lain guna

memilah dan memanfaatkan informasi dalam mengarahkan pemikiran dan perilaku seseorang. Ruang lingkup kecerdasan emosional meliputi penilaian verbal dan nonverbal, mengekspresikan emosi, pengendalian emosi dalam diri dan orang lain, serta penggunaan konten emosional dalam pemecahan suatu permasalahan (Salovey & Mayer, 1993). Tanpa kecerdasan emosional, kemahiran untuk mencerna serta mengelola perasaan-perasaan diri sendiri serta orang lain, maka peluang untuk hidup bahagia menjadi sangat tipis (Purnaningtyas et al., 2010). Kecerdasan emosional merupakan salah satu aspek kecerdasan dalam memastikan efektifitas penggunaan yang konvensional tersebut (Yantiek, 2014).

Berdasarkan pemaparan di atas, penelitian ini memiliki tujuan untuk mengeksplorasi lebih dalam mengenai hubungan antara kecerdasan emosional dan kecenderungan *alexithymia* pada remaja yang tinggal di panti asuhan.

Metode

Partisipan dalam penelitian ini adalah remaja berumur 17-20 tahun yang tinggal di Panti Asuhan wilayah Kota Tegal dan Kabupaten Tegal meliputi Panti pelayanan sosial anak Suko Mulyo, Panti asuhan yatim muhammadiyah, Panti asuhan putri aisyiyah, LKSA Panti asuhan puteri 'aisyiyah Slawi, LKSA Panti asuhan putri 'aisyiyah karanganyar, LKSA Manunggal Slawi, LKSA Rumah Yatim Bina Anak Sholeh, LKSA PA Yatim muhammadiyah Slawi, Panti Asuhan Putri aisyiyah Margasari serta LKSA Putri Hj. Zaenab Masykur Muhammdiyah.

Instrumen dalam penelitian ini dengan menggunakan metode skala, Adapun skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Skala Kecenderungan *Alexithymia*. Pengukuran yang paling sering digunakan untuk mengukur *alexithymia* adalah 20 aitem *Toronto Alexithymia Scale* (TAS-20), kuesioner *self-report questionnaire* sebagai metode pengumpulan data dalam penelitian ini karena umum digunakan dan sesuai untuk diaplikasikan kepada individu dalam kategori normal. Skala ini pertama kali diciptakan oleh Bagby, dkk (1994). Terdapat 20 aitem terdiri dari 15 *favorable* dan 5 *unfavorable* pernyataan yang menggambarkan 3 dimensi utama konstruk *alexithymia* yaitu *Difficulties*

Identifying Feelings (DIF), *Difficulties Describing Feeling* (DDF) dan *Externally Oriented Thinking* (EOT) (Bagby et al., 1994).

Partisipan memberikan nilai pada skala Likert 5 point dari rentang 'sangat tidak setuju' hingga 'sangat setuju'. Kuesioner TAS-20 menunjukkan reliabilitas dan validitas faktorial dalam banyak budaya dan bahasa (Taylor et al., 2003), serta stabilitas pada sampel klinis dan non klinis (Loas et al., 2001). Pada penelitian ini menggunakan kuesioner *Toronto Alexithymia Scale-20* (TAS-20) yang telah diadaptasi ke dalam terjemahan Bahasa Indonesia (Yusainy, 2017). Selain itu, TAS-20 memiliki skor *alpha Cronbach* sebesar 0,807 (Yusainy, 2017).

2. Skala Kecerdasan Emosional. Kecerdasan emosional diukur menggunakan skala *Schutte Emotional Intelligence Scale* (SEIS) yang disusun oleh Schutte, dkk (Schutte et al., 1998). Konsep teoritis yang dikembangkan oleh Mayer dan Salovey pada tahun 1990 yang tersusun SEIS, terdapat 4 faktor dari SEIS yaitu *perception of emotion*, *managing own emotions*, *managing other's emotions* dan *utilization of emotion*. SEIS terdiri dari 33 aitem dengan 30 aitem *favorable* dan 3 aitem *unfavorable*. Partisipan memberikan nilai pada skala Likert 5 point dari rentang 'sangat tidak setuju' hingga 'sangat setuju'.

Schutte, dkk (1998) mengelompokkan tingkat kecerdasan emosional individu ke dalam tiga kategori yaitu lebih memperhatikan emosi (*greater attention to emotions*), emosi yang sangat jelas (*greater clarity of emotions*), dan *less alexithymia* yaitu kurang mampu menyadari dan mengekspresikan emosi. SEIS diketahui memiliki validitas konstruk yang berkorelasi secara teoritikal dengan nilai reliabilitas *alpha* (α) 0,78 (Schutte et al., 1998).

Pada penelitian ini menggunakan adaptasi SEIS yang telah diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia. Proses penerjemahan dilakukan menggunakan *backtranslation* dengan menggunakan skala dari penelitian Fikry & Khairani (2017) yang telah diberikan izin untuk menggunakan skala tersebut. Hasil uji coba penelitian menunjukkan nilai *alpha* (α) 0,935 dan nilai *alpha* (α) 0,927 dalam penelitian.

Adapun prosedur penelitian yang penulis lakukan diawali dengan melakukan pemilihan tempat penelitian serta perizinan, pengambilan data subjek, penyusunan alat ukur yaitu skala psikologi, tahap uji coba alat ukur, uji reliabilitas dan daya beda aitem alat ukur, tahap penelitian, tahap analisis data, serta tahap penyusunan laporan penelitian.

Hasil dan Pembahasan

Uji hipotesis dalam penelitian ini apakah terdapat hubungan yang negatif antara kecerdasan emosional dengan kecenderungan *alexithymia* pada remaja yang tinggal di Panti Asuhan. Teknik korelasi *product moment* digunakan peneliti untuk menganalisis data. Adapun analisis data penelitian menunjukkan skor r_{xy} sebesar -0,181 dengan taraf signifikan $p=0,034$ ($p<0,05$). Hal ini membuktikan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara kecerdasan emosional dengan kecenderungan *alexithymia* pada remaja yang tinggal di Panti Asuhan. Pada penelitian ini bermakna bahwa semakin tinggi kecerdasan emosional remaja, maka semakin rendah tingkat kecenderungan *alexithymia* remaja tersebut. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah kecerdasan emosional remaja, maka akan semakin tinggi tingkat kecenderungan *alexithymia* tersebut.

Tujuan penelitian ini dilaksanakan untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan emosional dengan kecenderungan *alexithymia* pada remaja yang tinggal di Panti Asuhan Wilayah Kota Tegal dan Kabupaten Tegal. Dari hasil hipotesis, dapat diketahui bahwa skor r_{xy} senilai -0,181 dengan taraf signifikan senilai 0,034 ($p<0,05$). Hasil analisis tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara kecerdasan emosional dengan kecenderungan *alexithymia* pada remaja di Panti Asuhan Wilayah Kota Tegal dan Kabupaten Tegal. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis penelitian ini diterima. Artinya semakin tinggi kecerdasan emosional maka semakin rendah kecenderungan *alexithymia*, sebaliknya semakin rendah kecerdasan emosional maka semakin tinggi kecenderungan *alexithymia*.

Berdasarkan hasil deskripsi data pada variabel kecenderungan *alexithymia*, norma kategori variabel berada dalam kategori sedang dengan *mean* empirik sebesar 58,39. Hal ini menunjukkan bahwa remaja yang tinggal di Panti Asuhan memiliki kecenderungan *alexithymia* yang sedang. Disisi lain, hasil deskripsi data variabel kecerdasan emosional menunjukkan norma kategori variabel berada dalam kategori sedang dengan *mean* empirik sebesar 119,96. Artinya remaja yang tinggal di Panti Asuhan memiliki kecerdasan emosional yang sedang. Adanya perbedaan antara makna hipotesis dan tingkat kategorisasi karena peran kecerdasan emosional terhadap kecenderungan *alexithymia*. Berdasarkan analisa regresi diketahui nilai *r-squared* yang diperoleh adalah $r=0,033$. Hal ini bermakna bahwa kecerdasan emosional hanya berkontribusi sebesar 3,3% terhadap kecenderungan *alexithymia*. Artinya masih terdapat 96,7% dari faktor lain selain kecerdasan emosional yang mempengaruhi kecenderungan *alexithymia* yaitu *attachment style*, PTSD, biogenic dan psychogenic *alexithymia* serta primary dan secondary *alexithymia*.

Hasil penelitian ini menegaskan kembali dari Bagby (Taylor et al., 1997) yang menyatakan bahwa kesulitan dalam menjelaskan perasaan individu lain, mengidentifikasi perasaannya serta gaya berfikir terkait dengan dunia luar dapat mempengaruhi adanya kecenderungan *alexithymia*. Penelitian ini memiliki kesesuaian dengan penelitian Herlim dengan judul "Hubungan antara kecerdasan emosi dengan *Alexithymia* pada masa dewasa awal" pada tahun 2019.

Hasil penelitian Parker, dkk (2001) menyebutkan bahwa terdapat hubungan antara kecerdasan emosional dan *alexithymia*, namun terdapat pada orang dewasa yang tinggal di beberapa kota kecil di pusat Ontario, Kanada. Dalam penelitian tersebut, berkorelasi negatif yang signifikan diperoleh antara TAS-20 dari tiga faktornya dan faktor adaptasi serta manajemen stres dari kecerdasan emosional. Artinya tingkat kecerdasan emosional yang lebih rendah dan faktor yang dikaitkan dengan tingkat *alexithymia* yang lebih tinggi serta aspek yang menonjol. Korelasi tersebut menunjukkan jumlah tumpang tindih yang signifikan.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan kecenderungan *alexithymia* pada remaja yang tinggal di Panti Asuhan. Artinya semakin tinggi kecerdasan emosional remaja, maka semakin rendah tingkat kecenderungan *alexithymia* remaja tersebut. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah kecerdasan emosional remaja, maka semakin tinggi pula kecenderungan *alexithymia* remaja tersebut. Akan tetapi, hasil kategorisasi penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecenderungan *alexithymia* dari kebanyakan remaja di Panti Asuhan dikategorikan sedang dan tingkat kecerdasan emosi di Panti asuhan juga dikategorikan sedang. Hipotesis dan tingkat kategorisasi subjek karena ada peranan kecerdasan emosional terhadap kecenderungan *alexithymia* yaitu sebesar <5%, sedangkan >95% kecerdasan emosional dipengaruhi oleh hal lain seperti karakteristik individu, interaksi dengan lingkungan sekolah dan sosial di Panti Asuhan, serta keterampilan dalam mengelola emosi.

Daftar Pustaka

- Adiningtiyas, S. W. (2015). Hubungan kecerdasan emosi dengan penyesuaian diri siswa di sekolah. *Jurnal KOPASTA*, 2(2), 91–96. <https://doi.org/10.33373/kop.v2i2.304>
- Bagby, M., Parker, J. D. A., & Taylor, G. J. (1994). The twenty-item toronto alexitymia scale-I selection toronto and cross-validation structure. *Journal of Psychosomatic Research*, 38(1), 23–32. [https://doi.org/10.1016/0022-3999\(94\)90005-1](https://doi.org/10.1016/0022-3999(94)90005-1)
- Gusniwati, M. (2015). Pengaruh kecerdasan emosional Dan minat belajar terhadap prestasi belajar. *Jurnal Formatif*, 5(1), 26–41. <https://doi.org/10.17509/jpak.v4i2.15418>
- Illahi, Syahrani Paramitha Kurnia , Akmal, S. Z. (2013). Hubungan kelekatan dengan teman sebaya dan kecerdasan emosi pada remaja yang tinggal di panti asuhan. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Ismiradewi. (2019). Hubungan religiusitas dengan kecerdasan emosi remaja di panti asuhan. *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad*

Dahlan, 82–88.

- Lang, P. J. (1979). A bio-informational theory of emotional imagery. In *Psychophysiology* (Vol. 16, Issue 6, pp. 495–512). <https://doi.org/10.1111/j.1469-8986.1979.tb01511.x>
- Loas, Â., Corcos, M., Stephan, P., Pellet, J., Bizouard, P., Luc, J., Perez-diaz, F., Daniel, J., Inserm, Â., Corcos, C. M., Flament, M., & Jeammet, P. (2001). Factorial structure of the 20-item toronto alexithymia scale confirmatory factorial analyses in nonclinical and clinical samples. *Journal of Psychosomatic Research, 50*, 1–7.
- Mei, S., Xu, G., Gao, T., Ren, H., & Li, J. (2018). The relationship between college students' alexithymia and mobile phone addiction: testing mediation and moderation effects. *BMC Psychiatry, 18*(1), 1–7. <https://doi.org/10.1186/s12888-018-1891-8>
- Nadhiroh, Y. F. (2015). Pengendalian emosi. *Jurnal Saintifika Islamica, 2*(1), 53–63.
- Nurfitriya, S., & Machsunah, I. I. (2019). Keterkaitan alexithymia dengan perilaku agresif pada remaja laki-laki. *Proceedings of the ICECRS, 2*(1), 89. <https://doi.org/10.21070/picecrs.v2i1.2411>
- Parker, J. D. A., Taylor, G. J., & Bagby, R. M. (2001). The relationship between emotional intelligence and alexithymia. *Personality and Individual Differences, 30*(1), 107–115. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00014-3](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00014-3)
- Purnaningtyas, A., Sendratasik, J., Semarang, U. N., Suharto, S., Sendratasik, J., & Semarang, U. N. (2010). Pengaruh kecerdasan emosi terhadap prestasi belajar siswa mata pelajaran seni budaya SMP. *Harmonia Journal of Arts Research and Education, 10*(1), 1–14. <https://doi.org/10.15294/harmonia.v10i1.56>
- Puşcaşu, A. I., & Usaci, D. (2016). The impact of alexithymia on interpersonal relationships in adolescence. *Romanian Journal of Experimentall L Applied Psychology, 7*(1), 321–325. <https://doi.org/10.15303/rjeap.2016.si1.a69>
- Ricciardi, L., Demartini, B., Fotopoulou, A., & Edwards, M. J. (2015). Alexithymia in neurological disease: A review. *Journal of Neuropsychiatry and Clinical Neurosciences, 27*(3), 179–187. <https://doi.org/10.1176/appi.neuropsych.14070169>
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1993). The intelligence of emotional intelligence. *Intelligence, 17*, 433–422. <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/0160289693900103>
- Schimmenti, A., Passanisi, A., Caretti, V., La, L., Granieri, A., Iacolino, C., Gervasi, A.

- M., Maganuco, N. R., & Billieux, J. (2015). Addictive behaviors traumatic experiences , alexithymia , and internet addiction symptoms among late adolescents : a moderated mediation analysis. *Addictive Behaviors, 64*, 314–320. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2015.11.002>
- Schutte, N. S., Malouff, J. M., Hall, L. E., Haggerty, D. J., Cooper, J. T., Golden, C. J., & Dornheim, L. (1998). Development and validation of a measure of emotional intelligence. *Personality and Individual Difference, 25*(2), 167–177.
- Taylor, G. J., Bagby, R. M., & Parker, J. D. A. (2003). The 20-item toronto alexithymia scale IV reliability and factorial validity in different languages and cultures. *Journal of Psychosomatic Research, 55*, 277–283. [https://doi.org/10.1016/S0022-3999\(02\)00601-3](https://doi.org/10.1016/S0022-3999(02)00601-3)
- Thompson, J. (2009). *Emotionally dumb an overview of alexithymia*. Australia : Soul Books.
- Yantiek, E. (2014). Kecerdasan emosi, kecerdasan spiritual dan perilaku prososial remaja. *Persona:Jurnal Psikologi Indonesia, 3*(01), 22–31. <https://doi.org/10.30996/persona.v3i01.366>
- Yusainy, C. Al. (2017). Feeling full or empty inside? peran perbedaan individual dalam struktur pengalaman afektif. *Jurnal Psikologi, 44*(1), 1. <https://doi.org/10.22146/jpsi.18377>
- Zuraida, Mirawati, Z. (2018). Hubungan kecerdasan emosional dan dukungan sosial dengan kebermaknaan hidup remaja di panti asuhan al jam'iyatul washliyah. *Kognisi Jurnal, 3*(1), 1–10.