

**HUBUNGAN KECENDERUNGAN *ALEXITHYMIA*  
DENGAN KECEMBURUAN PADA MAHASISWA  
YANG BERPACARAN**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi  
Syarat-Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi Islam  
(S.Psi) Pada Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama  
Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung

**Disusun oleh :**

**FIQOH AMALIA YUSUF  
NPM. 1731080025**

Program Studi Psikologi Islam



**FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN  
LAMPUNG  
1443 H / 2022 M**

# **HUBUNGAN KECENDERUNGAN *ALEXITHYMIA* DENGAN KECEMBURUAN PADA MAHASISWA YANG BERPACARAN**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi  
Syarat-Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi Islam  
(S.Psi) Pada Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama  
Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung

**Disusun oleh :**

**FIQOH AMALIA YUSUF**  
**NPM. 1731080025**

Program Studi Psikologi Islam

Pembimbing I : Abdul Qohar, M. Si

Pembimbing II : Faisal Adnan Reza, S.Psi., M.Psi., Psikolog

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN  
LAMPUNG  
1443 H / 2022 M**

## ABSTRAK

### Hubungan Kecenderungan *Alexithymia* Dengan Kecemburuan Pada Mahasiswa Yang Berpacaran

Oleh:

**Fiqoh Amalia Yusuf**

Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan adanya hubungan kecenderungan *alexithymia* dengan kecemburuan pada mahasiswa yang berpacaran, metode penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif, populasi pada penelitian ini menggunakan mahasiswa Prodi Bahasa Inggris angkatan 2018-2019 Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung yang berjumlah 100 dengan pengambilan subjek sebanyak 79 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel penelitian ini menggunakan *purposive sampling* dan teknik analisis data menggunakan korelasi product moment, kemudian teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu menggunakan skala TAS-20 (*Toronto Alexithymia Scale*)  $\alpha = 0,726$  dan skala kecemburuan  $\alpha = 0,752$  dan dibantu dengan program SPSS 24.0 *for windows*.

Hasil yang diperoleh pada penelitian ini membuktikan adanya hubungan kecenderungan *alexithymia* dengan kecemburuan pada mahasiswa yang berpacaran dengan nilai koefisien korelasi  $r = 0,201$  dengan  $p = 0,035$  ( $p < 0,05$ ) hal ini menunjukkan bahwa adanya hubungan positif signifikan antara kecenderungan *alexithymia* dengan kecemburuan pada mahasiswa yang berpacaran. Sumbangan efektif penelitian ini sebesar 4,0 % yang berarti memberikan sumbangan efektif relatif kecil pada variabel terikat kecemburuan.

***Kata Kunci : Kecenderungan Alexityhmia, Kecemburuan, Mahasiswa***

## ABSTRACT

### ***Alexithymia* Tendency Relationship With Jealousy In Dating Colloge Students**

**By:**

**Fiqoh Amalia Yusuf**

This study aims to prove the relationship between *alexithymia* tendencies and jealousy in danting college student, this research method uses quantitativ research, the population in this study uses English Language study students class 2018-2019 state University of Raden Intan Lampung, totaliting 100 with 79 student taking the subject. The sampling technique used in this study was purposive sampling and the data analysis technique was using Pearson Product Moment, then the data collection technique used is TAS-20 (Toronto *Alexityhmia* scale)  $\alpha = 0,726$  and jealousy scale  $\alpha = 0,752$  with the help of SPSS 24.0 *for windows* program.

The results obtained in this study prove that there is a relationship between *alexithymia* tendencies and jealousy in students who are dating with a correlation coefficient value of  $r = 0,021$  with  $p = 0,035$  ( $P < 0,05$ ), this shows that there is a significant positive relationship between *alexityhmia* tendencies and jealousy in college student who are dating. The effective contribution og this research is 4,0 % which means that it makes a relatively small effective contribution to the dependant variabel of jealousy.

***Keywords : Between Alexityhmia, Jealousy, Collage Student***

## PEDOMAN TRANSLITERASI

*Transliterasi* Arab-Latin digunakan sebagai pedoman yang mengacu pada Sura Keputusan Bersama (SKB) Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 158 Tahun 1987 dan Nomor 0543b/U/1987, sebagai berikut :

### 1. Konsonan

Arab	Latin	Arab	Latin	Arab	Latin	Arab	Latin
ا	A	ذ	Dz	ظ	Zh	م	M
ب	B	ر	R	ع	'(Koma terbalik di atas)	ن	N
ت	T	ز	Z			و	W
ث	Ts	س	S	غ	Gh	ه	H
ج	J	ش	Sy	ف	F	ء	(Apostrof, tetapi tidak dilambangkan apabila terletak di awal kata)
ح	H	ص	Sh	ق	Q		
خ	Kh	ض	Dh	ك	K		
د	D	ط	Th	ل	L	ي	Y

### 2. Vokal

Vokal Pendek		Contoh	Vokal Panjang		Contoh	Vokal Rangkap	
ـَ	A	جَدَلْ	ا	Ā	سَارَ	ي...ي	Ai
ـِ	I	سَدِلْ	ي	Ī	قَيْلَ	و...و	Au
ـُ	U	دَكِرْ	و	Ū	يَجُورَ		

### 3. Ta marbutah

Ta *marbutah* yang hidup atau mendapat harakat *fathah*, *kasroh* dan *dhommah*, transliterasinya adalah /t/. Sedangkan *ta marbutah* yang mati atau mendapat harakat sukun, transliterasinya adalah /h/. Seperti kata : *Thalhah*, *Raudhah*, *Jannatu al-Naim*.

### 4. Syaddah dan Kata Sandang

Transliterasi tanpa *syaddah* dilambangkan dengan huruf yang diberi tanda *syaddah* itu. Seperti kata : *Nazzala*, *Rabbana*. Sedangkan kata sedang “al”, baik pada kata yang dimulai dengan huruf *qamariyyah* maupun *syamsiyah*. Contohnya : *al-Markaz*, *al-Syamsu*.



## PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

*Assalamu'alaikum Wr Wb*

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Fiqoh Amalia Yusuf

NPM : 1731080025

Program Studi : Psikologi Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul **“Hubungan Kecenderungan *Alexithymia* Dengan Kecemburuan Pada Mahasiswa Yang Berpacaran”** adalah benar-benar merupakan hasil karya penyusunan sendiri, bukan duplikasi dari karya orang lain kecuali pada bagian yang telah dirujuk dan disebut dalam daftar pustaka, apabila dilain waktu terbukti adanya penyimpangan dalam karya ini, maka tanggung jawab sepenuhnya pada penyusun.

Bandar Lampung, 2 Februari 2022  
Yang menyatakan



**Fiqoh Amalia Yusuf**  
NPM.1731080025



**KEMENTERIAN AGAMA  
UIN RADEN INTAN LAMPUNG  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA  
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM**

**Alamat: Jl. Letkol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung 35131 Telp.(0721)703260**

**PERSETUJUAN**

**Judul Skripsi** : Hubungan Kecenderungan *Alexityhmia* dengan  
Kecemburuan Pada Mahasiswa Yang Berpacaran  
**Nama** : Fiqoh Amalia Yusuf  
**NPM** : 1731080025  
**Program Studi** : Psikologi Islam  
**Fakultas** : Ushuluddin dan Studi Agama

**MENYETUJUI**

Untuk dimunaqsyahkan dan dipertahankan dalam Sidang Munaqsyah  
Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Universitas Islam  
Negeri Raden Intan Lampung

**Pembimbing I**

**Abdul Oohar, M.Si**

**NIP. 197103122005011005**

**Pembimbing II**

**Faisal Adnan Reza, S.Psi., M.Psi., Psikolog**

**NIP. 199209162019031019**

**Mengetahui**

**Ketua Program Studi Psikologi Islam**

**Drs. M. Nursalim Malay, M.Si**

**NIP. 197111111719970300**





**KEMENTERIAN AGAMA  
UIN RADEN INTAN LAMPUNG  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA**

*Alamat: Jl. Letkol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung 35131 Telp.(0721)703260*

**PENGESAHAN**

**Skripsi dengan judul : Hubungan Kecenderungan Alexithymia Dengan Kecemburuan Pada Mahasiswa Yang Berpacaran. Disusun oleh Fiqoh Amalia Yusuf NPM : 1731080025. Program studi : Psikologi Islam. Fakultas : Ushuluddin Dan Studi Agama, telah dimunaqosyahkan pada Hari/Tanggal : Jum'at, 17 Juni 2022**

**TIM DEWAN PENGUJI**

**Ketua : Drs. M. Nursalim Malay, M.Si**

**Sekretaris : Angga Natalia, M.I.P**

**Penguji utama : Dra. A. Retnoriani, M.Si., Psikolog**

**Penguji I : Abdul Qohar, M.Si**

**Penguji II : Faisal Adnan Reza, M.Psi., Psikolog**

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Ushuluddin Dan Studi Agama



## MOTTO

أَحِبُّ حَبِيبَكَ هَوْنَا مَا عَسَى أَنْ يَكُونَ بَغِيضَكَ يَوْمًا مَا، وَأَبْغِضُ  
بَغِيضَكَ هَوْنَا مَا عَسَى أَنْ يَكُونَ حَبِيبَكَ يَوْمًا مَا.

“Cintailah orang yang kamu cintai sewajarnya, boleh jadi suatu hari  
dia menjadi orang yang kamu benci, dan bencilah orang  
yang kamu benci sewajarnya, boleh jadi suatu hari  
dia menjadi orang yang kamu cintai”

**(H.R. Tirmizi)**



## PERSEMBAHAN

*Al-hamdulillahi rabbil 'alamin*, terucap puji syukur yang tidak henti-hentinya kepada Allah SWT, yang senantiasa memberikan segala nikmat iman dan islam. Memberikan kesehatan, kemudahan, serta kekuatan dalam menyelesaikan skripsi ini.

Dengan izin Allah SWT saya dapat mempersembahkan karya sederhana ini kepada orang-orang tersayang. Skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. Kedua orang tua saya yang tercinta Abah Khairul Yusuf dan Ibu Siti Jamilatun, yang tak pernah berhenti mendoakan, memberikan semangat dan petuah untuk terus bersemangat dalam mengerjakan skripsi ini. Dengan ini saya persembahkan sebagai hadiah kecil yang mungkin tidak akan pernah terbalaskan oleh apapun yang saya lakukan.
2. Untuk adik-adiku yang saya sayangi, Ismi Zahra Fadila Yusuf dan M. Said Idham Maulana Yusuf. Terimakasih mengisi keseharianku dengan penuh keceriaan dan canda tawa.

Bandar Lampung, 2 Februari 2022  
Yang menyatakan

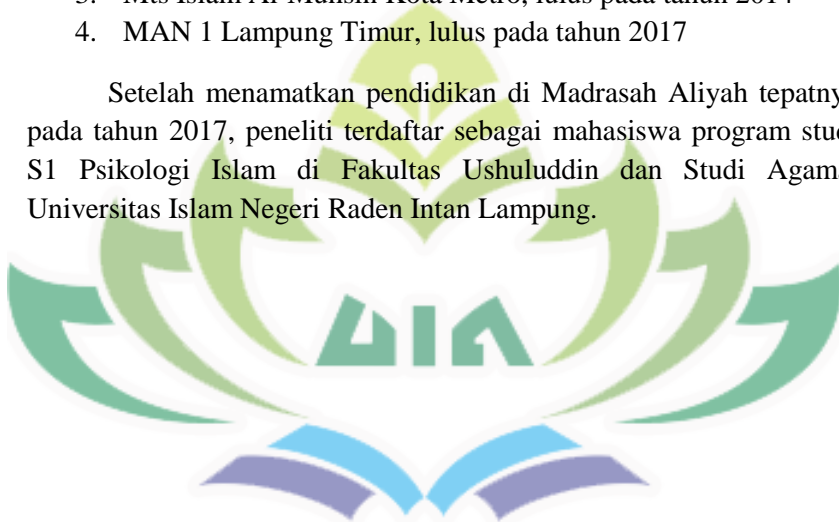
**Fiqoh Amalia Yusuf**  
NPM.1731080025

## RIWAYAT HIDUP

Nama lengkap peneliti Fiqoh Amalia Yusuf, lahir di Kesumadadi, 27 September 1999. Peneliti merupakan anak pertama dari tiga saudara dari pasangan Bapak Khairul Yusuf dan Ibu Siti Jamilatun. Alamat tempat tinggal peneliti di Kesumadadi, Sidorejo II, kecamatan Bekri, Kabupaten Lampung Tengah. berikut adalah riwayat pendidikan peneliti:

1. TK Tunas Pertiwi, lulus pada tahun 2005
2. SD N 1 Kesumadadi, lulus pada tahun 2011
3. Mts Islam Al-Muhsin Kota Metro, lulus pada tahun 2014
4. MAN 1 Lampung Timur, lulus pada tahun 2017

Setelah menamatkan pendidikan di Madrasah Aliyah tepatnya pada tahun 2017, peneliti terdaftar sebagai mahasiswa program studi S1 Psikologi Islam di Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.



## KATA PENGANTAR



*Alhamdulillah* rabbi'l'alamiin, puji syukur peneliti haturkan atas kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan segala kenikmatan, ilmu pengetahuan, kemudahan dan petunjuk-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini sebagai salah satu syarat dalam memenuhi gelar Sarjana Psikologi. Penulis sekaligus peneliti menyadari, bahwa selama proses dilaksanakannya penelitian ini jauh dari kata sempurna dikarenakan keterbatasan satu sama lain. Namun hal itu pun juga membuat peneliti tetap semangat dan memaksimalkan penelitian ini, sehingga kritik dan saran yang membangun sangat penulis butuhkan demi meningkatkan kualitas penelitian yang akan datang.

Terselesaikannya skripsi ini tidak terlepas dari berbagai pihak yang senantiasa membantu secara moril dan materil, untuk itu dengan penuh rasa hormat serta bangga, peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Dr. Ahmad Isnaeni, MA selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama
2. Bapak Drs. M. Nursalim Malay, M. Si selaku Ketua Prodi sekaligus Pembimbing Akademik yang selalu memberikan arahan dalam permasalahan perkuliahan dari semester awal hingga saat ini.
3. Ibu Annisa Fitriani, S. Psi., MA selaku Sekertaris Prodi Psikologi Islam yang penuh kesabaran memenuhi keperluan administrasi terbaiknya kepada mahasiswa Prodi Psikologi Islam
4. Bapak Abdul Qohar, M. Si selaku Pembimbing I yang selalu memberikan waktu terbaiknya untuk memberikan arahan dalam mengevaluasi proses skripsi
5. Bapak Faisal Adnan Reza, S. Psi., M. Psi., Psikolog selaku Pembimbing II yang telah meluangkan waktu untuk

- memberikan arahan, memberikan motivasi dan membimbing secara kritis dalam mengevaluasi skripsi peneliti
6. Bapak & Ibu Dosen Prodi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung yang telah memberikan ilmunya dengan mendidik selama perkuliahan
  7. Seluruh Dosen dan Staff Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Universitas Raden Intan Lampung yang membantu peneliti terkait proses administrasi dan memberikan informasi perkuliahan kepada peneliti
  8. Untuk keluarga besarku, yang memberikan motivasi, nasihat, do'a serta bantuan-bantuan kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini
  9. Untuk teman-teman terdekatku sejak sekolah menengah atas dan awal perkuliahan sampai saat ini Jihan Justisia, Tri Ayu, Balkis Nurjayanti, Afdhalia, Yeka rinziyanti, Salma Mahdi Wardah, yang selalu memberikan semangat, motivasi, dukungan dan segala hal baik yang kalian berikan
  10. Teruntuk teman-teman kelas A serta teman-teman Psikologi Islam angkatan 2017, terimakasih akan memori indah yang terlukis dalam kebersamaan beberapa tahun ini.
  11. Semua pihak yang membantu yang tidak bisa peneliti sebutkan namanya satu persatu yang telah memberikan bantuan moril dan materil dalam penyelesaian skripsi ini

Peneliti berharap kepada Allah SWT. Semoga apa yang telah mereka berikan dengan segala kemudahan dan keikhlasan akan menjadi pahala dan amal kebaikan serta mendapat kemudahan dari Allah SWT, *Amin*.

Bandar Lampung, 2 Februari 2022  
Yang menyatakan

**Fiqoh Amalia Yusuf**  
NPM.1731080025

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
ABSTRACT .....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN .....	iv
LEMBAR PENGESAHAN.....	v
PEDOMAN LITERASI .....	vi
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN .....	viii
MOTTO.....	ix
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	x
RIWAYAT HIDUP .....	xi
KATA PENGANTAR .....	xii
DAFTAR ISI.....	xiv
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR BAGAN.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN .....	xviii
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian .....	6
D. Manfaat Penelitian .....	6
E. Peneliti Terdahulu.....	8
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>11</b>
A. Kecemburuan .....	11
1. Pengertian Kecemburuan .....	11
2. Aspek-aspek Kecemburuan .....	12
3. Ciri-ciri Kecemburuan .....	12
4. Jenis Kecemburuan.....	13
5. Tipe-tipe Kecemburuan .....	13
6. Proses Kecemburuan .....	14
7. Faktor-faktor Kecemburuan.....	16
8. Kecemburuan dalam Persepektif Islam .....	18
B. Kecenderungan <i>Alexithymia</i> .....	19
1. Pengertian <i>Alexithymia</i> .....	19
2. Karaktersitik <i>Alexithymia</i> .....	20
C. Dinamika Hubungan Kecemburuan dengan Kecenderungan <i>Alexithymia</i> Pada Mahasiswa Yang Berpacaran.....	21
D. Kerangka berfikir .....	24

E. Hipotesis .....	25
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>27</b>
A. Identifikasi Variabel Penelitian.....	27
B. Definisi Oprasional.....	27
1. Kecemburuan.....	28
2. Kecenderungan <i>Alexithymia</i> .....	28
C. Subjek Penelitian .....	28
1. Populasi .....	28
2. Sampel .....	29
D. Metode Pengambilan Data.....	30
E. Validitas dan Reliabilitas .....	33
1. Uji Validitas.....	33
2. Uji Reliabilitas.....	33
F. Teknik Analisis Data .....	33
<b>BAB IV PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>35</b>
A. Orientasi Kancha Dan Persiapan Penelitian .....	35
1. Orientasi Kancha .....	35
2. Pelaksanaan <i>Try Out</i> .....	35
3. Persiapan Penelitian.....	36
4. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen.....	37
5. Penyusunan Skala Penelitian .....	38
B. Pelaksanaan Penelitian.....	39
1. Penentuan Subjek Penelitian.....	39
2. Pelaksanaan Pengumpulan Data .....	39
3. Skoring .....	39
C. Analisis Data Penelitian.....	39
1. Deskripsi Statistik Variabel Penelitian .....	39
2. Kategorisasi Skor Variabel Penelitian .....	40
3. Uji Asumsi.....	42
4. Uji Hipotesis .....	44
5. Pengujian Sumbangan Efektif .....	45
D. Pembahasan .....	45
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>53</b>
A. Kesimpulan .....	53
B. Rekomendasi .....	53
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>55</b>



## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Data Populasi Penelitian.....	29
Tabel 2. Blue Print Skala Kecemburuan .....	31
Tabel 3. Blue Print Skala TAS-20 ( <i>Toronto Alexithymia Scale</i> ).....	32
Tabel 4. Distribusi Aitem Skala Kecemburuan Stelah Uji Coba .....	37
Tabel 5. Distribusi Aitem Skala TAS-20 ( <i>Toronto Alexithymia Scale</i> ).....	38
Tabel 6. Deskripsi Statistik Variabel Pebelitian.....	40
Tabel 7. Kategorisasi Kecenderungan <i>Alexithymia</i> .....	41
Tabel 8. Kategorisasi Kecemburuan .....	42
Tabel 9. Hasil Uji Normalitas.....	43
Tabel 10. Hasil Uji Linieritas .....	44
Tabel 11. Hasil Uji Hipotesis .....	44



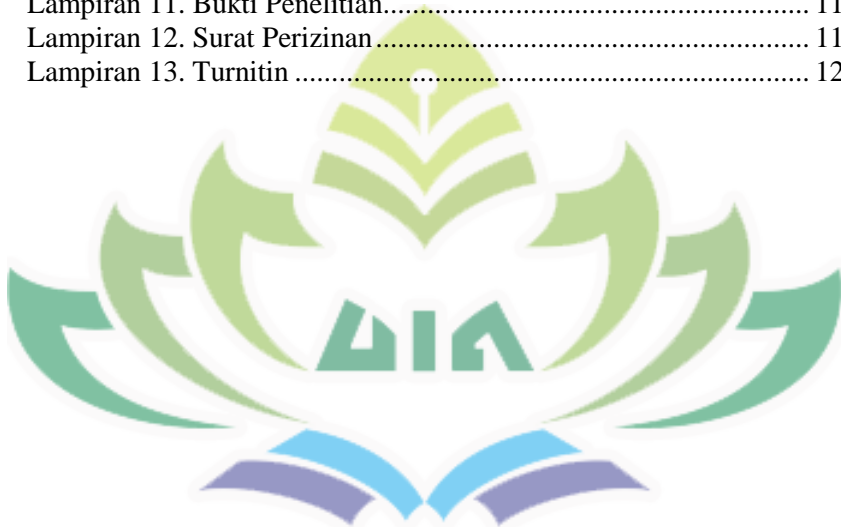
## DAFTAR BAGAN

Bagan 1. Kerangka Berpikir.....	24
---------------------------------	----



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Rancangan Penelitian.....	61
Lampiran 2. Distribusi Data Uji Coba.....	69
Lampiran 3. Validasi Reliabilitas Data Uji Coba.....	75
Lampiran 4. Skala Penelitian.....	81
Lampiran 5. Distribusi Data Penelitian.....	91
Lampiran 6. Data Mahasiswa Semester 5 dan 7 Bahasa Inggris Uin Ril.....	91
Lampiran 7. Uji Kategorisasi.....	99
Lampiran 8. Uji Asumsi.....	103
Lampiran 9. Uji Hipotesis.....	107
Lampiran 10. Sumbangan Efektif.....	111
Lampiran 11. Bukti Penelitian.....	115
Lampiran 12. Surat Perizinan.....	119
Lampiran 13. Turnitin.....	123



# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa merupakan seorang yang sedang menempuh studi di perguruan tinggi dalam jangka waktu tertentu. Seorang mahasiswa pada umumnya dikategorikan pada tahap perkembangan yang usianya 18 sampai 25 tahun, tahap ini dapat digolongkan pada masa remaja akhir sampai masa dewasa awal (Yusuf, 2012). Menurut Hurlock (2004) dalam rangka memenuhi tugas perkembangannya, remaja memiliki tugas membina hubungan dengan lawan jenis dan mempersiapkan diri untuk memasuki perkawinan.

Pada umumnya mahasiswa merupakan seseorang yang sedang menimba ilmu di suatu perguruan tinggi dan memiliki tugas utama yaitu belajar. Akan tetapi, pada kenyataannya mahasiswa juga mulai menjalin hubungan romantis percintaan yaitu pacaran. Pacaran merupakan menjalankan suatu hubungan dimana dua orang bertemu dan melakukan serangkaian aktivitas bersama agar dapat saling mengenal satu sama lain (Genova & Rice, 2015). Dapat dilihat dari gaya berpacaran mahasiswa saat ini mereka sering melakukan tindakan mesra seperti berjalan bersama, bergandengan tangan dan berpelukan saat berkendara, terkadang mereka juga melakukan tindakan posesif pada pasangannya seperti mengawasi dan membatasi (Yudiandani, Zahirman & Erlinda, 2019). Sehingga, saat pasangan dekat dan mengistimewakan lawan jenis selain pada pasangannya akan timbul perasaan cemburu.

Menurut Strongman (2003) berpendapat bahwa cemburu merupakan reaksi terhadap ancaman ketika merasa akan kehilangan kasih sayang dari seseorang yang istimewa dan ketika kasih sayang tersebut diarahkan kepada orang lain. Selain itu, rasa cemburu dapat membuat hubungan semakin rumit dan menimbulkan pertengkaran yang mengakibatkan hubungan terancam berakhir, kecemburuan adalah reaksi yang rumit dalam merespon ancaman yang terlihat, dimana akan mengakhiri atau menghancurkan suatu hubungan yang

penting, (Pines, 2016). Seringkali seseorang yang mengalami cemburu akan *over protektif* pada pasangannya karena merasa curiga dan khawatir kasih sayang dan cinta nya akan hilang karena kehadiran orang ketiga dalam hubungan. Menurut Chaplin (2002) cemburu sendiri memiliki pengertian dasar perasaan iri hati terhadap orang lain karena adanya perasaan cinta dan merasa terancam akan kehilangan.

Menurut Astuti (2014) menyebutkan ada beberapa aspek yang mempengaruhi kecemburuan pada pasangannya seperti aspek emosi, aspek perilaku dan aspek pikiran. Dapat disimpulkan dari aspek-aspek tersebut bahwa seseorang yang mengalami kecemburuan dapat memiliki pikiran yang negatif dan curiga pada pasangannya karena takut jika kasih sayang nya yang selama ini diberikan berpindah pada orang lain, sejalan dengan teori Miller, Perlman & Berhm (2007) bahwa seseorang yang mengalami cemburu akan merasakan tiga perasaan yang paling menggambarkan cemburu yaitu terluka, takut dan marah.

Hasil penelitian (Utami & Novianti, 2018) menunjukkan bahwa 50 responden (46,3%) memiliki katagori kecemburuan rendah dan 58 responden (53,7%) memiliki katagori kecemburuan tinggi. Seseorang yang memiliki kecemburuan tinggi artinya kurang mempercayai pasangannya dan selalu curiga sehingga timbul rasa cemas dan merasa cemburu. Menurut Damayanti ( 2010) sebagaimana pada penelitian Knox Zusman terhadap 1319 mahasiswa Amerika diperoleh hasil 41,7% menyatakan dirinya sebagai orang yang pecemburu (Knox & Schacht, 2014).

Dampak yang di timbulkan oleh rasa cemburu dapat berupa menyakiti fisik dari tubuh baik menyakiti diri sendiri maupun pada pasangannya yang melibatkan gejala fisik dari tubuh yang diperburuk oleh fikirannya, seperti orang yang sangat marah tapi tidak bisa mengekspresikan kemarahannya dan dapat mengalami sakit perut, Khodabakhsh & Fatehi (dalam Lestari, 2016). Hal ini sejalan dengan penelitian Nur'Aini (2018) bahwa seseorang yang mengalami kecemburuan memiliki prilaku cemburu yang berbahaya seperti menyakiti fisik diri sendiri maupun pasangannya karena mereka memiliki kekurang dalam mengatur emosi sehingga cinta yang posesif

muncul dalam hubungan pacaran remaja tapi mereka tidak dapat mengutarakan perasaannya dan mengidentifikasi dirinya sehingga timbul perilaku cemburu yang berbahaya.

Dilihat dari fenomena yang terjadi, rasa cemburu banyak di rasakan oleh seseorang yang berpacaran dan sedang dimabuk cinta, sehingga mereka dapat melakukan hal-hal yang negatif serta dapat melukai diri sendiri maupun pada pasangannya karena rasa ingin memilikinya yang seutuhnya. Berdasarkan hasil wawancara yang peneliti lakukan terhadap dua orang mahasiswa UIN Raden Intan Lampung semester 5 dan 7 yang berinisial Y dan A pada tanggal 13 November 2020 melalui media sosial *WhatsApp* yang berkenaan dengan kecemburuan ketika menjalin hubungan pacaran dan hasil wawancara yang didapat dari dua wawancara tersebut.

Pertama dilakukan wawancara pada mahasiswa semester 5 yang berinisial Y yang memiliki pacar satu kampus. Namun intensitas dalam bertemu sangatlah jarang karena mempunyai pacar yang suka bermain bersama teman-temannya baik laki-laki maupun perempuan, ia mengaku bahwa sang pacar lebih sering berinteraksi dan berbalas pesan dengan laki-laki lain, karena Y tidak dapat mengutarakan rasa cemburunya dan sulit mengungkapkannya ia mengaku sering melampiasakannya dengan kebut-kebutan dijalan, ia juga mengaku bahwa melakukan kekerasan secara *verbal* dan fisik seperti menampar pasangannya, jika merasa cemburu karena lebih memilih sering berkomunikasi dengan laki-laki lain .

Kedua, wawancara dilakukan pada mahasiswa semester 7 yang berinisial A. Ia mengatakan bahwa, ia merupakan seseorang yang sangat pencemburu sehingga jika pacarnya dekat dengan perempuan lain maka ia langsung merasa di duakan walaupun mereka hanya sebatas teman dan ia mengatakan juga bahwa sang pacar sering berkomunikasi dengan teman-teman perempuannya dari pada mengobrol bersamanya. Namun, ia tidak berani untuk mengatakan bahwa ia merasa cemburu jika pasangannya dekat dan akrab pada perempuan selain dia oleh karena ia tidak dapat mengontrol emosi sehingga mengakibatkan perasaan cemas yang berlebihan dan terkadang merasa sakit pada perasaan nya.

Dari hasil wawancara tersebut maka dapat digambarkan bahwa alasan beberapa subjek merasa cemburu karena hadirnya orang ke tiga dan tidak ada rasa kepercayaan antara pasangan. Selain itu, subjek berkemungkinan mengalami kecenderungan *alexithymia* karena mereka sulit dalam mengelola emosi dan mengekspresikan rasa cemburunya berdampak pada menyakiti diri sendiri dan pasanganya seperti menampar dan perasaan sakit hati yang sangat dalam.

Menurut Surbakti (2009) menyebutkan ada beberapa faktor yang mempengaruhi kecemburuan pada pasangannya seperti kehadiran pihak ketiga, kepribadian seseorang memiliki *alexithymia*, kesetiaan yang diragukan serta takut kehilangan karena perasaan cemburu yang sulit didefinisikan, dari faktor kepribadian inilah kecemburuan pada seseorang yang tidak dapat mengutarakan emosi dan perasaannya sehingga dapat menyakiti pasangan baik secara fisik maupun *non*-fisik, hal ini timbul karena seseorang mengalami gangguan *alexithymia*. Istilah *Alexithymia* dicetuskan oleh Dr. Peter Sifncos, seorang psikiater dari Harvard University. Menurut Peter seseorang dengan kecenderungan *alexithymia* betul-betul ganjil dan digambarkan mirip makhluk asing yang berasal dari dunia lain meskipun hidup ditengah-tengah masyarakat akibat perasaan yang menguasai mereka, Goleman (2009). Dalam DSM-V, *alexithymia* tidak dikategorikan sebagai gangguan mental. Hal ini karena *trait* dimensi seperti *alexithymia* penelitiannya menggunakan populasi klinis, Tylor & Bagby (2004).

Menurut Yunita dkk (2020) *alexithymia* bukan diagnosis klinis, namun pada awalnya digambarkan sebagai sifat gejala yang terdapat pada pasien dengan gangguan Psikosomatik, sejalan dengan penelitian Kamel (2013) mengatakan *alexithymia* dapat didefinisikan sebagai defisit yang mengalami kesulitan dalam mengelola emosi yang pada awalnya dapat diamati dengan pasien yang mengalami penyakit psikosomatik klasik. Namun, *alexithymia* juga terdapat pada populasi *non*-klinis yang terdapat pada penelitian, Rahmawati & Halim (2018) yang memperoleh hasil sebesar 19 % seseorang memiliki tingkat *alexithymia* tinggi.

Pemahaman mengenai *alexithymia* yang tepat dapat membantu dalam penentuan diagnosis karena dapat memperjelas gejala-gejala yang berkaitan dengan regulasi emosi (Muller, 2000). Sama halnya dengan Beshart & Shaidi (2014) menjelaskan bahwa individu-individu tersebut akan lebih sulit membangun sistem regulasi diri yang seimbang. Dalam situasi klinis *alexithymia* yang dibahas pada penelitian ini bukanlah sebuah diagnosis gangguan melainkan sebuah karakteristik seseorang dengan kemungkinan adanya kecenderungan *alexithymia* yang terdapat dalam diri individu tersebut.

Terdapat beberapa penelitian yang mengatakan bahwa laki-laki cenderung memiliki *alexithymia* yang tinggi dari pada perempuan. Hal ini dinyatakan dalam penelitian Nurfitriya & Machsunah (2019) ada perbedaan jenis kelamin yang jelas, pria lebih sering mengalami *alexithymia* daripada wanita, yaitu dengan hasil 17% pria mengalami *alexithymia* dan 10 % perempuan mengalami *alexithymia*. Dapat dilihat dari hasil pada penelitian ini bahwa laki-laki cenderung sulit dalam mengidentifikasi emosi serta perasaannya sehingga sulit untuk mengungkapkan perasaan cemburunya pada pasangan.

Menurut Cooley (2006) menjelaskan bahwa cemburu adalah reaksi terhadap ancaman dalam suatu hubungan dan dapat menyebabkan hubungan kekerasan. Hal ini dapat terjadi bila seseorang yang mengalami cemburu teridentifikasi memiliki kecenderungan *alexithymia* sehingga perasaan cemburu itu dipendam dan tidak dapat mengekspresikan rasa cemburunya dan pada akhirnya dapat menyakiti pasangannya. Oleh sebab itu, perlu untuk menjaga perasaan pada sesama pasangannya agar tidak menjadi hubungan yang bahaya dan tidak sehat.

Hasil penelitian Nur'Aini (2018) menyimpulkan bahwa seseorang yang tidak dapat mengutarakan perasaannya dan mengidentifikasi dirinya maka dapat menyebabkan perilaku cemburu yang bahaya, perilaku yang dilakukan saat cemburu ialah melarang bermain dengan teman, menggebrak meja, melempar kipas angin, melempar *handphone* dan melakukan kekerasan seperti mencakar dan menampar. Hal ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Lestari (2016) dari Universitas Muhammadiyah Malang dengan hasil



penelitian yang menunjukkan adanya kecenderungan *alexithymia* terhadap kecemburuan pada hubungan berpacaran yang dapat melukai fisik pasangannya seperti memukul dan menampar.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “adakah hubungan kecenderungan *alexithymia* dengan kecemburuan terhadap mahasiswa yang berpacaran?”

## **C. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk melihat hubungan kecenderungan *alexithymia* dengan kecemburuan pada mahasiswa yang berpacaran.

## **D. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat penelitian ini yaitu:

### **1. Manfaat Teoritis**

- a. Manfaat teoritis penelitian ini dapat menambahkan perkembangan ilmu pengetahuan psikologi sosial, yaitu mengenai hubungan kecenderungan *alexityhmia* dengan kecemburuan khususnya pada mahasiswa yang sedang menjalin hubungan (pacaran).
- b. Dapat menjadi patokan dan referensi bagi peneliti selanjutnya yang berhubungan tentang kecenderungan *alexityhmia* dengan kecemburuan pada mahasiswa yang berpacaran.

### **2. Manfaat Praktis**

- a. Bagi Mahasiswa

Agar dapat memahami dampak rasa cemburu dengan seseorang yang memiliki kecenderungan *alexithymia*. Karena, hal ini berakibat buruk bagi sebuah hubungan. Mahasiswa dituntut untuk dapat

menyadari akan perasaan yang di alami baik pada diri sendiri maupun pada pasangannya.

b. Bagi Orang Tua

Bagi orang tua untuk menyadari akan sifat anaknya, agar dapat memberikan arahan dan tuntunan agar mempunyai gambaran emosional yang baik dalam bertindak.

c. Bagi Masyarakat

Bagi masyarakat agar lebih berempati pada lingkungan disekitarnya, dan dapat mencegah tindak kekerasan dan kecemburuan yang berbahaya ketika menjalin hubungan dengan lawan jenisnya. Masyarakat juga harus memahami bahwa kekerasan dalam sebuah hubungan merupakan tindakan kriminal yang harus di laporkan pada pihak berwenang.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya supaya dapat memberikan informasi mengenai fenomena kecemburuan pada seseorang dengan kecenderungan *alexithymia* sehingga dapat menambah wawasan bagi mahasiswa agar lebih peka terhadap perasaan yang dialaminya dan sebagai kajian ilmu psikologi klinis, untuk mengembangkan variabel-variabel pada kecemburuan dan *alexithymia*.

e. Bagi Instansi

Bagi instansi perlunya mengadakan program kegiatan positif seperti perkumpulan mahasiswa yang peduli akan mental health, agar dapat membangun kepribadian yang terbuka sehingga mahasiswa dapat mendeskripsikan serta mengutarakan emosi dan perasaan yang sedang dirasakannya

## E. Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu bertujuan untuk bahan perbandingan serta acuan penelitian yang akan dilakukan. selain itu, dapat memberikan kejelasan akan perbedaan ataupun keunikan antar penelitian. Oleh karena itu, berikut beberapa penelitian terdahulu yang dapat menjadi acuan diantaranya:

### 1. Hasil penelitian Lestari (2016)

Penelitian yang dilakukan Lestari (2016) yang berjudul “Pengaruh Antara Kecenderungan *Alexithymia* terhadap Kecemburuan dalam Hubungan Berpacaran” dengan menggunakan metode kuantitatif. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu, ada pengaruh yang signifikan antara kecenderungan *alexithymia* terhadap kecemburuan. Subjek dalam penelitian ini adalah 150 mahasiswa berusia sekitar 18-23 tahun yang sedang berpacaran. Instrumen pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan skala dengan mengembangkan dua skala yaitu skala kecemburuan dan skala TAS-20 (*Toronto Alexithymia Scale*).

Berdasarkan hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa ada hubungan yang sangat signifikan antara kecenderungan *alexithymia* terhadap kecemburuan dalam hubungan berpacaran. Hasil ini dapat dilihat dengan nilai korelasi ( $r$ ) sebesar 0,651 dengan nilai signifikansi ( $p$ ) yaitu  $0,000 \leq 0,05$ . Semakin tinggi kecenderungan *alexithymia* pada seseorang maka semakin tinggi pula tingkat cemburu dalam hubungan berpacaran.

### 2. Hasil penelitian Damayanti (2010)

Penelitian yang dilakukan Damayanti (2010) yang berjudul “Hubungan Antara Tipe Kelekatan (*attachment style*) dengan Kecemburuan Pada Pasangan Berpacaran Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah” menggunakan metode kuantitatif. Hipotesis dalam penelitian ini yaitu ada hubungan signifikan antara tipe

kelekatan dan kecemburuan pada pasangan berpacaran mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah angkatan 2004-2009. Sampel penelitian ini adalah mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah dengan kriteria yaitu mahasiswa laki-laki dan perempuan yang memiliki pacar atau berpacaran. Instrumen pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu menggunakan skala, adapun skala kecemburuan dibuat berdasarkan aspek-aspek kecemburuan yang terdiri dari aspek emosi, pikiran dan perilaku. Tipe kelekatan dalam penelitian ini diukur menggunakan skala tipe kelekatan yang dibuat berdasarkan aspek-aspek yaitu aman, menghindar dan cemas.

Berdasarkan uji hipotesis menunjukkan bahwa ada hubungan antara tipe kelekatan dengan kecemburuan dengan nilai koefisien korelasi ( $r$ ) sebesar 0,265 dan nilai signifikansi  $p$  ( $0,000 < \alpha$  (0,05) maka ada hubungan signifikan antara tipe kelekatan dengan kecemburuan. Hal tersebut menyatakan bahwa semakin tinggi tipe kelekatan maka akan semakin tinggi tingkat kecemburuan pada subjek.

### 3. Hasil penelitian Nur'Aini (2019)

Penelitian yang dilakukan Nur'aini (2019) dengan judul “Hubungan Antara Kecenderungan *Alexithymia* Dengan Perilaku Cemburu Yang Berbahaya Pada Remaja Berpacaran” menggunakan metode kuantitatif. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah adanya hubungan positif antara kecenderungan *alexithymia* dengan perilaku cemburu yang berbahaya. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini yaitu 60 remaja berusia 18-24 tahun. Karakteristik subjek adalah remaja berjenis laki-laki dan perempuan yang sedang menjalin hubungan berpacaran. Instrumen pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan skala, terdapat dua skala yang

digunakan dalam penelitian ini yaitu skala kecemburuan dan skala TAS-20 (*Toronto Alexithymia Scale*).

Setelah dilakukan penelitian, maka didapatkan hasil uji hipotesis yang menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara kecenderungan *alexithymia* dengan perilaku cemburu yang berbahaya. Hal ini dapat dilihat dari hasil koefisien korelasi kedua variabel sebesar 0,771 dengan taraf signifikan sebesar 0,000 ( $p < 0,01$ ) yang menandakan bahwa semakin tinggi kecenderungan *alexithymia* maka akan semakin tinggi perilaku cemburu yang berbahaya, begitupun sebaliknya semakin rendah tingkat kecenderungan *alexithymia* maka akan semakin rendah tingkat perilaku cemburu yang berbahaya pada remaja berpacaran.

Persamaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya terletak pada variabel yang digunakan yaitu variabel kecemburuan, perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya terletak pada teknik analisis, subjek penelitian dan lokasi dilaksanakannya penelitian. Penelitian ini menggunakan teknik analisis data korelasi product moment dengan subjek mahasiswa semester 5 dan 7 yang sedang menjalin hubungan romantis yaitu pacaran pada Prodi Bahasa Inggris Angkatan 2018 dan 2019 pada Fakultas Tarbiyyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung. Oleh sebab itu, penelitian ini sangat berbeda secara kultur dan aktivitas kesehariannya dengan beberapa penelitian terdahulu.

Keunikan pada penelitian ini terdapat ketika pengambilan sampel, dimana penelitian diakses secara online melalui *Google Form* ditengah terjadinya pandemi COVID-19. Beberapa penelitian terdahulu yang relevan juga menjadi acuan penelitian dalam menyesuaikan penelitian ini.

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. Kecemburuan

##### 1. Pengertian Kecemburuan

Cemburu berasal dari Yunani yaitu *zelos* yang berarti menyala-nyala, merana, panas perasaan dan keinginan yang intens. Cemburu merupakan sebuah reaksi terhadap ancaman yang dianggap terjadi dalam suatu hubungan (Pines, 2016). Astuti (2014) berpendapat cemburu merupakan emosi yang dialami ketika seseorang merasa hubungan dengan pasangan terancam dan mengakibatkan hilangnya kepemilikan, biasanya ini akan timbul apabila ada pihak ketiga dalam hubungan tersebut.

Surbekti (2009) menjelaskan bahwa cemburu timbul karena ingin memiliki sendiri pasangannya dan perasaan terancam karena kehadiran orang lain dalam hubungannya. Selain itu, kecemburuan merupakan emosi yang ada dimana-mana dan sangat menyakitkan, dipicu oleh hilangnya eksklusivitas yang terancam dalam hubungan intim (Shackelford dkk, 2004).

Menurut *Encyclopedia of psychology* (2000) kecemburuan merupakan emosi, perasaan dan perilaku yang timbul ketika hubungan yang bernilai terancam oleh saingan. Seseorang yang mengalami cemburu akan merasa dalam bahaya karena mereka akan tergantikan oleh pihak ketiga yang dapat menggagalkan hubungan yang sudah ada (Parker dkk, 2005).

Berdasarkan definisi pada teori-teori di atas, dapat disimpulkan bahwa kecemburuan merupakan reaksi takut kehilangan dan merasa terancam oleh kehadiran pihak ketiga dalam hubungannya.

## 2. Aspek-aspek Kecemburuan

Menurut Pines (dalam Utami & Novianti, 2018) menyebutkan bahwa terdapat tiga aspek dalam kecemburuan yaitu:

- a. Aspek emosi, yaitu perasaan sedih, marah, takut, iri hati, dan penghinaan.
- b. Aspek perilaku, yaitu pingsan (*shock*), gemetar, jantung berdebar kencang, tangan berkeringat, kehilangan nafsu makan, pertanyaan konstan, tindakan agresif bahkan kekerasan.
- c. Aspek pikiran, yang diartikan sebagai pikiran-pikiran individu akan kekhawatiran, kecurigaan, membandingkan diri dengan saingan dan berkeinginan diperlakukan khusus. yaitu pingsan (*shock*), gemetar, jantung berdebar kencang, tangan berkeringat, kehilangan nafsu makan, pertanyaan konstan, tindakan agresif bahkan kekerasan.

Berdasarkan aspek-aspek tersebut dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek kecemburuan ada tiga, yaitu aspek emosi, aspek perilaku dan aspek pikiran.

## 3. Ciri-ciri Kecemburuan

Menurut Strogman (2003) menyebutkan beberapa ciri-ciri cemburu terhadap pasangan yaitu:

- a. Rasa rendah diri adalah menganggap dirinya tidak pantas.
- b. Perilaku merusak diri dan melakukan tindakan seperti orang terbelakang (*retarded*).
- c. Kesulitan menerima tanggung jawab yaitu seorang pecemburu akan selalu menuduh pasangannya sebagai penyebab masalah dengan menyiksa pasangannya.
- d. Mementingkan diri sendiri dan tidak matang adalah peduli pada diri sendiri tanpa memerdulikan perasaan orang lain dalam kehidupan cintanya.

- e. Rasa takut adalah merasa dirinya terancam oleh suatu kejadian yang nyatanya tidak mengancam keberadaannya. Seseorang pecemburu akan menjadikan orang yang dicintainya sebagai suatu obsesi.
- f. Mentalitas Tuan-Hamba adalah suatu perasaan rendah diri karena cemburu namun kebanyakan seseorang yang pecemburu posesif akan menyatakan keluhannya dengan suara yang keras dan jelas.

Berdasarkan poin di atas dapat disimpulkan bahwa ciri dari kecemburuan ialah rasa rendah diri, perilaku merusak diri, kesulitan menerima tanggung jawab, mementingkan diri sendiri, perasaan takut, serta mentalitas tuan-hamba.

#### 4. Jenis Cemburu

Menurut Darsono (2014) menyatakan bahwa cemburu dibagi menjadi dua jenis yaitu:

- a. Kecemburuan yang bersifat nyata (normal) yaitu cemburu yang dirasa ketika ancaman bersifat jelas dan dapat merusak suatu hubungan (ancaman nyata).
- b. Kecemburuan curiga (*abnormal*) yaitu ketika ancaman tidak jelas atau hanya dicurigai, hanya karena reaksi dari ketakutan dan ketidak pastian.

Berdasarkan poin-poin di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat dua jenis kecemburuan yaitu kecemburuan yang bersifat nyata (normal) dan kecemburuan curiga (*abnormal*).

#### 5. Tipe-tipe Cemburu

Menurut Aditya & Sarwono (2009) menyatakan beberapa tipe-tipe cemburu terhadap pasangannya:

- a. Kecemburuan obsesif, ditandai oleh perasaan cemburu yang disengaja, individu berlebihan dan tidak realistis.
- b. Kecemburuan *paranoid*, ditandai dengan sifat malu-malu, ekstrim dan kecurigaan, serta perilaku *interpretatif* dan kontrol terhadap pasangan dan merasakan setiap saingan,



meskipun menunjukkan tanda-tanda pengabdian yang benar, tetapi dianggap miskin moralitas.

- c. Kecemburuan *depressive*, ditandai oleh perasaan tidak mampu dan rendah diri bila dibandingkan dengan mitra yang menghasilkan ketidakmampuan untuk percaya pada kesetiiaanya dan membuat pengkhiantan potensial tidak bisa dihindari dengan beberapa saingan.
- d. Cemburu karena takut kehilangan, ditandai dengan ketidakmampuan untuk menerima prospek kerugian. Sebagai akibatnya, hubungan menjadi semacam ketergantungan, dengan subjek selalu membutuhkan kedekatan pasangan dan menunjukkan tanda-tanda tertekan ketika berpisah.
- e. Cemburu terkait *sensitivitas*, ditandai dengan *hipersensitivitas* terhadap pasangan dan *reaktivitas* yang berlebihan terhadap rangsangan eksternal dan situasi, sebuah kedekatan umumnya dihindari, meskipun orang yang sangat *desiderable*, dan non-akrab atau item dianggap berpotensi agresif.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa tipe cemburu adalah kecemburuan *paranoid*, kecemburuan *depressive*, cemburu *sensitivits*, cemburu takut kehilangan dan cemburu obsesif.

## 6. Proses Kecemburuan

Menurut Aditya & Sarwono (2009) menyimpulkan bahwa kecemburuan yang dialami seseorang melalui suatu proses dan terdapat tingkatan fasenya, proses kecemburuan melewati lima fase yaitu:

1. Fase awal (*primary appraisal*)

Saat seseorang merasakan adanya ancaman pada hubungan percintaanya, maka akan dimulailah fase ini. Fase ini juga yang menunjukkan taraf kecemburuan seseorang. Setiap orang memiliki ambang taraf yang berbeda-beda.

Taraf kecemburuan merupakan suatu titik ketika seseorang mulai merasa cemburu.

Dalam fase awal ini, pandangan seseorang tentang hubungan percintaan dan ancaman yang ada saling mempengaruhi. Orang yang memanda hubungan *secure*, membutuhkan ancaman yang sangat kuat untuk dapat membuatnya cemburu. Namun, bagi individu yang merasa *insecure* pada suatu hubungan, kecemburuan bisa timbul meskipun ancamannya sangat lemah.

2. Fase kedua (*secondary appraisal*)

Pada Fase kedua ini, individu berusaha untuk memahami situasi dengan lebih baik dan berpikir mengenai cara mengatasi rasa cemburunya. Namun, seringkali dalam fase ini melibatkan pula pikiran *catastrophic*, yaitu pengambilan kesimpulan secara ekstrim dan berdasarkan kemungkinan yang buruk. Contohnya adalah seseorang yang sedang cemburu karena pasangannya tidak membalas pesan, dalam fase ini mengambil kesimpulan bahwa pasangannya sedang bernesraan dengan orang lain padahal pasangannya tersebut sedang ada kegiatan yang tidak dapat diganggu.

3. Fase ketiga (*emotional reaction*)

Fase ketiga ini melibatkan reaksi emosional. Seseorang yang sedang mengalami kecemburuan biasanya tidak menyadari bahwa yang mereka pikirkan adalah hal yang tidak rasional. Jenis-jenis emosi yang dirasakan saat seseorang sedang mengalami kecemburuan antara lain adalah marah terhadap pasangan atau terdapat orang ketiga, cemas akan kehilangan hubungan percintaanya, depresi, dan sedih akan kehilangan yang dialami.

4. Fase keempat (*coping*)

Fase keempat yaitu tahap *coping*. Perilaku *coping* terhadap kecemburuan dapat dibagi ke dalam dua orientasi tujuan. Pertama yaitu usaha untuk mempertahankan

hubungan. Usaha ini dapat menghasilkan perilaku baik yang konstruktif maupun destruktif. Contoh usaha yang konstruktif yaitu membicarakan masalah bersama-sama dan mencari jalan keluarnya sedangkan usaha yang destruktif adalah menghindari konflik seolah-olah tidak ada masalah sama sekali.

Kedua yaitu usaha untuk mempertahankan *self-esteem*. Usaha ini juga bersifat konstruktif namun bisa pula bersifat destruktif. Contoh usaha yang bersifat konstruktif yaitu memutuskan hubungan percintaan dengan baik-baik sedangkan contoh usaha yang bersifat destruktif yaitu menyerang pasangan baik secara verbal maupun nonverbal.

#### 5. Fase kelima (*coping result*)

Fase kelima adalah hasil dari perilaku *coping*. Perilaku *coping* yang konstruktif terhadap kecemburuan akan segera mengurangi rasa sakit yang ditimbulkan oleh rasa cemburu dan berguna juga untuk efek jangka panjang seperti kesejahteraan orang-orang yang terlibat dan kualitas hubungan tersebut.

Berdasarkan kesimpulan di atas bahwa proses kecemburuan terdapat lima fase yaitu fase awal (*primary appraisal*), fase kedua (*secondary appraisal*), fase ketiga (*emotional reaction*), fase keempat (*coping*) dan fase kelima (*coping result*).

### 7. Faktor-faktor Kecemburuan

Menurut Herron dan Peter (2005), faktor-faktor yang mempengaruhi cemburu adalah:

#### a. Merasa tidak nyaman dengan diri sendiri

Merasa tidak aman tentang hidup secara umum, khususnya yang berkaitan dengan hubungan antar sesama, mungkin juga karena hidup di lingkungan orang-orang yang kurang menghargai diri orang tersebut. Pecemburu bergantung pada orang lain untuk bisa merasa berguna dan harus

mempunyai seseorang yang mencintainya, jika orang yang dicintai tidak memberikan perhatian lagi atau memperhatikan orang lain maka orang yang cemburu akan melakukan sesuatu untuk mencegah agar orang yang dicintai tidak meninggalkannya.

b. Kemungkinan memiliki pengalaman kehilangan masa lalu

Orang yang sangat takut ditinggalkan atau kehilangan cinta dan kasih sayang mungkin dapat berasal dari masa lalu yang pernah kehilangan, seperti kehilangan orangtua, teman atau orang yang disayangi meninggal. Ketika seseorang yang kehilangan orang yang dicintai maka perasaan kehilangan itu tertancap kuat dalam ingatannya dan hal ini membuatnya tidak ingin mengalaminya lagi, ketakutan kehilangan tersebut dapat membuat perasaan cemburu menjadi tidak terkendali.

Menurut Surbakti (2009), hal-hal yang dapat mempengaruhi kecemburuan yaitu:

- a. Kehadiran pihak ketiga yang identitasnya tidak jelas, hal ini merupakan ancaman bagi pasangannya karena merasa tersaingi. Banyak para remaja yang mengakhiri masa pacaran karena pihak ketiga yang menimbulkan kesalahpahaman.
- b. Kepribadian seseorang memiliki *alexityhmia*, seseorang yang memiliki kepribadian tidak bersahabat, kurang memiliki empati biasanya membuat keputusan berdasarkan prinsip pribadi bukan perasaan dan bersifat logis. Seseorang dengan kepribadian demikian cenderung sulit mengungkapkan perasaannya dan sering digambarkan memiliki gangguan *alexityhmia*.
- c. Takut kehilangan, salah satu unsur terbesar yang sering membuat perasaan cemburu timbul adalah takut kehilangan orang yang dicintai, kebanyakan remaja yang sedang berpacaran takut kehilangan pasangannya, seringkali remaja memaknai kehilangan pacar sebagai kekalahan

yang memalukan dan kehilangan harga diri, maka dari itu setiap ancaman yang berpotensi mengganggu hubungan akan menimbulkan perasaan cemburu.

- d. Kesytaian yang meragukan, perasaan cemburu bisa disebabkan oleh kecurigaaan pada pasangan terhadap komitmen bersama. Perasaan cinta pada remaja sering kali muncul akibat daya tarik fisik, sehingga mudah berubah jika ada pesaing yang secara fisik lebih menarik, hal ini menimbulkan cemburu bagi pihak yang merasa dikhianati.

Berdasarkan uraian di atas mengenai faktor-faktor yang dapat mempengaruhi cemburu yaitu tidak nyaman dengan diri sendiri dan kemungkinan memiliki pengalaman kehilangan masa lalu, kehadiran pihak ketiga, kesetiaan yang meragukan, takut kehilangan dan berkaitan dengan kepribadian yang menggambarkan seseorang memiliki karakteristik kecenderungan *alexithymia*.

## **8. Kecemburuan dalam Persepektif Islam**

Islam merupakan ajaran yang bersumber dari Al-Qur'an dan Hadist. Sebagai orang islam kita di tuntut untuk tidak melakukan sesuatu secara berlebihan, karena sikap berlebihan sendiri tidak di sukai Allah, termasuk sikap berlebihan ketika mencintai atau menyukai lawan jenisnya.

Di dalam ajaran Islam kita dituntun untuk selalu melakukan segala sesuatu sesuai batasannya begitupun dengan rasa cemburu yang berlebihan, agar tidak berakibat buruk yang dapat menyakiti perasan sendiri maupun orang lain. Dalam hadis Rasullulah SAW memberi pesan tentang larangan mencintai atau membenci berlebihan.

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، أَرَاهُ رَفَعَهُ - قَالَ: أَحَبُّ حَبِيبِكَ هَوْنَا  
مَا عَسَى أَنْ يَكُونَ بَغِيضًا يَوْمًا مَا، وَأَبْغَضُ بَغِيضًا  
هَوْنَا مَا عَسَى أَنْ يَكُونَ حَبِيبًا يَوْمًا مَا.

*Dari Abu Hurairah berkata: “Cintailah orang yang kamu cintai sewajarnya, boleh jadi suatu hari dia menjadi orang yang kamu benci, dan bencilah orang yang kamu benci sewajarnya, boleh jadi suatu hari dia menjadi orang yang kamu cinta” (HR Tirmizi).*

Hadis Rasulullah SAW ini memberi pesan, selain larangan mencintai secara berlebihan, islam juga melarang membenci sesuatu secara berlebihan, karena segala sesuatu yang di lakukan secara berlebihan dapat mengakibatkan perpecahan dan kehancuran. Boleh jadi apa yang kita tidak sukai suatu hari akan menjadi sesuatu yang kita sukai. Sebagaimana firman Allah di dalam QS. Al-Maidah ayat 77:

الْأَتَغْلُوفِي دِينِكُمْ ٧٧

*“ Janganlah kamu berlebih-lebihan (melampaui batas) dengan cara tidak benar dalam agamamu” (Q.S. Al-Maidah : 77)*

Imam Ibnu Katsir sebagaimana dikutip oleh Muhammad al-Rifa'i dalam tafsir Ibnu Katsir, berkata : “Allah ta'ala melarang ahlul kitab dari sikap berlebih-lebihan dan mengada-ada”. Dalam kamus *al-mu'tamad* dikatakan: seseorang yang berlebihan dengan amat sangat dalam suatu perkara artinya melampaui batas dalamnya.

Dari hadis dan ayat di atas dapat kita ambil makna bahwa Allah telah melarang kita untuk tidak berlebihan dalam segala sesuatu. Karena sesuatu yang dilakukan secara berlebihan akan berdampak tidak baik.

## B. Kecenderungan *Alexithymia*

### 1. Pengertian *Alexithymia*

Menurut Sadock & Virginia (2010) *alexithymia* adalah ketidakmampuan seseorang untuk mendeskripsikan dan menyadari emosi atau *mood*-nya. Taylor & Bagby (2004) mencirikan *alexithymia* sebagai *trait* merupakan ketidakmampuan dalam mengidentifikasi perasaan dan ketidakmampuan dalam mengenali emosi melalui sensasi tubuh, memiliki kesulitan dalam menggambarkan perasaan terutama dalam pengungkapan perasaan yang dalam melalui kata-kata, serta memiliki gaya berpikir yang terikat dengan dunia luar dan juga dicirikan sebagai karakteristik yang memiliki keterbatasan dalam proses imajinasi serta kurang dapat berfantasi.

Konrath, Sheida & Tao (2012) mengatakan bahwa orang dengan level *alexithymia* tinggi tidak memiliki kemampuan untuk menafsirkan perasaan mereka secara benar, namun mereka tidak membenarkan bahwa tanggapan perasaan itu salah sehingga meningkatkan kemarahan individu yang menjadikan mereka lebih agresif. Lebih lanjut lagi Teten dkk (2008) menyimpulkan bahwa rendahnya kesadaran emosi pada individu dengan level *alexithymia* yang tinggi berasosiasi dengan tingginya perilaku agresif dan perilaku implusif.

*American journal of psychology* (2017) melaporkan, orang dengan karakteristik *alexithymia* dapat mengalami kesulitan dalam berhubungan dengan orang lain. Hal ini karena mereka sulit dalam memahami, mendeskripsikan perasaannya, mersepon dan kurang peka akan hal disekelilingnya.

Berdasarkan dari beberapa teori-teori di atas dapat disimpulkan bahwa seseorang yang memiliki karakteristik kepribadian kecenderungan *alexithymia* yang dicirikan mengalami kesulitan dalam mengidentifikasi dan mendeskripsikan perasaan serta emosinya, sehingga mereka sulit memahami dan kurang empati pada perasaan.

## 2. Karakteristik *Alexithymia*

Terdapat beberapa karakteristik gejala *alexithymia* menurut Taylor & Bagby (2004) sebagai berikut:

### a. Kesulitan dalam mengidentifikasi perasaan

Orang dengan *alexithymia* sulit mengenali emosi mereka, contohnya ketika mereka sedang marah, senang, sedih maupun kecewa, mereka tidak tahu pasti emosi apa yang sedang mereka rasakan.

### b. Kesulitan dalam mendeskripsikan perasaan

Orang dengan *alexithymia* memiliki kesulitan dalam mengungkapkan bagaimana perasaan mereka. Mereka sulit menceritakan kepada orang lain emosi yang sedang mereka rasakan terutama melalui kata-kata.

Cara berfikir yang cenderung mengabaikan pengalaman afektif, cenderung merespon stimulus eksternal. Orang dengan *alexithymia* memiliki disposisi untuk fokus pada eksternal dari pada peristiwa internal dan sebuah pengalaman.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa karakteristik *alexithymia* menurut Tylor & Bagby (2004) terdapat tiga karakteristik yaitu: kesulitan dalam mengidentifikasi perasaan, kesulitan dalam mendeskripsikan perasaan dan cara berfikir yang cenderung mengabaikan pengalaman afektif, cenderung merespon stimulus eksternal.

## C. Dinamika Hubungan Kecenderungan *Alexithymia* Dengan Kecemburuan Pada Mahasiswa Yang Berpacaran

Kecemburuan merupakan perasaan yang sering muncul bila hubungan terancam berakhir dan datangnya orang ketiga dalam suatu hubungan. Kecemburuan sendiri di dasari karena ingin memiliki sendiri pasangannya dan takut bila kasih sayang yang diberikan selama ini akan hilang oleh kehadiran



orang lain. Mameros ( dalam Duma 2009) menyatakan cemburu merupakan reaksi yang terjadi pada hubungan yang sedang terancam oleh pihak ketiga, ancaman ini bersifat subyektif dan nyata. Selain itu, terdapat tiga perasaan yang paling menggambarkan cemburu adalah terluka, takut dan marah. Terluka timbul karena merasa pasangan tidak menghargai komitmen pada hubungannya, dan takut timbul akibat diabaikan dan marah timbul dari perasaan yang di nomorduakan oleh orang lain (Miller,Perlman & Berhm, 2007).

Kecemburuan terjadi apabila individu merasa tersaingi oleh lawan jenis lain atau rival nya sehingga adanya tindakan posesif dan seringnya intensitas dalam menanyakan kegiatan pasangan setiap waktunya karena merasa khawatir. Buunk (dalam Demirtas & Donmez, 2006) menjabarkan jika cemburu merupakan reaksi emosional yang tidak menyenangkan yang dirasakan ketika pasangan memiliki hubungan dengan lawan jenis yang dianggap sebagai rival.

Secara umum, kecemburuan diidentifikasi sebagai reaksi emosi yang muncul ketika individu merasa relasi romantis yang dimilikinya terancam oleh lawan jenis lain yang mengganggu, reaksi emosional yang dimaksud biasanya berupa kombinasi emosi negatif seperti marah, kecewa, sakit hati, dan sebagainya (Demirtas & Donmez, 2006). Kecemburuan juga merupakan suatu reaksi protektif terhadap ancaman yang dapat mengganggu relasi berharga dimana reaksi tersebut muncul karena keterlibatan pasangan dalam suatu aktivitas dengan individu lain. Ahli lainnya juga menjelaskan jika kecemburuan tidak hanya melibatkan reaksi emosional tetapi kognisi dan perilaku, (Bevan & Hale, 2006).

Menurut Haring & Gregory (2003) seseorang yang selalu merasa cemburu pikirannya akan selalu dipenuhi rasa curiga dan berdampak menjadi *paranoid* terhadap setiap orang yang dekat dengan pasangannya, depresi, dan sulit mengontrol kemarahannya sehingga mereka sulit mengontrol

emosionalnya bahkan berujung melakukan kekerasan baik kepada pasangannya ataupun kepada dirinya sendiri. Hal inilah yang menjadi pemicu adanya gangguan *alexithymia* pada diri seseorang, karena seseorang yang memiliki kecenderungan *alexithymia* kurang berempati dan mereka tidak memahami perubahan emosi yang terjadi.

Selain itu, kecenderungan *alexithymia* merupakan karakteristik yang dicirikan memiliki kepribadian yang tidak dapat mendeskripsikan dan mengidentifikasi perasaan. Mereka sulit menceritakan kepada orang lain emosi yang sedang mereka rasakan terutama melalui kata-kata.

Selanjutnya, *alexithymia* merupakan konstruk kepribadian yang ditandai oleh kesulitan dalam mengidentifikasi dan menggambarkan perasaan subjektif, kapasitas imajinasi yang terbatas, dan gaya kognitif yang berorientasi eksternal. Taylor & Bagby (2004) mengatakan jika *alexithymia* merupakan konstruk kepribadian yang menggambarkan kesulitan dalam regulasi emosi, mengidentifikasi perasaan dan cenderung mengabaikan pengalaman efektif.

Fenomena kecemburuan dalam pacaran menjadi hal yang perlu perhatian khusus bagi masyarakat, orang tua dan tentunya pada diri individu. Hal ini menjadi perhatian khusus dikarenakan dampak yang ditimbulkan saat seseorang mengalami kecemburuan yang berlebihan serta sulit menafsirkan perasaannya dan mengungkapkannya yang mengakibatkan kemarahan individu yang menjadikan mereka lebih agresif yang akibatnya akan menyakiti pasangannya baik secara fisik maupun verbal.

Adanya anggapan bahwa pria lebih cenderung memiliki gangguan *alexithymia* yakni 17% sedangkan wanita 10%, karena pria tidak mampu mengutarakan perasaannya ketika memiliki masalah atau cemburu terhadap pasangannya, karena pria cenderung memendam perasaannya (Nurfitriya & Machsunah, 2019). Sehingga berdampak pada emosi yang

sudah memuncak dikarenakan memendam apa yang dirasakannya. Selain itu, pentingnya remaja untuk mengetahui keterkaitan kecenderungan *alexityhmia* dengan kecemburuan. Agar lebih memahami penyebab timbulnya rasa cemburu pada pasangannya.



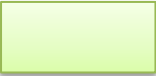
Dalam penelitian Lestari (2016) sebelumnya telah menjelaskan bahwa terdapat hasil yang sangat signifikan membuktikan bahwa kecenderungan *alexityhmia* mempengaruhi kecemburuan dalam hubungan berpacaran. Hal ini dapat membuat seseorang yang mengalami gangguan kecenderungan *alexityhmia* menyakiti pasangannya ketika merasa cemburu, dikarenakan mereka sulit mendeskripsikan perasaannya.

Berdasarkan penjelasan dan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kecenderungan *alexityhmia* dengan kecemburuan pada pasangan yang sedang berpacaran.

#### D. Kerangka Berfikir



Keterangan :

-  : Variabel Bebas
-  : Mempengaruhi
-  : Variabel Terkait

### E. Hipotesis

Berdasarkan penjelasan yang telah disampaikan di atas, maka peneliti mengambil hipotesis bahwa terdapat hubungan kecenderungan *alexithymia* dengan kecemburuan pada mahasiswa yang berpacaran.





## DAFTAR PUSTAKA

- Aditya, P., Sarwono, S.W. (2009). Kecemburuan Pada Kaum Homoseksual Pria (Gay) di Jakarta. *Jurnal Midset*. Vol. 5 no 3: 55-62
- Ameri, F., Bayat, B., & Khosravi, Z. (2014). comparison of early maladaptive schemas and defense styles. *Practice in Clinical Psychology*, 2(1), 7
- Arikunto, S. (2007). Suhardjono; Supardi. 2006. *Penelitian Tindakan Kelas*, Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Arnett, J. J (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469-480, doi: 10.1037//0003-066x.55.5.469
- Astuti, U.P. (2014). Hubungan Negatif Antara Persepsi Terhadap Interaksi Sosial dalam Facebook dengan Cemburu pada Pasangan. *Skripsi*. Fakultas Psikologi. Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi Edisi II*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan Validitas Edisi II*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Beshart, M. A., & Shahidi, V. (2014). Meditating role of cognitive emotion regulation strategies on the relationship between attachment style and alexithymia. *Eaurope's Journal of Psychology*, 10(2), 352-362 doi: 10.5964/ejop.v10i2.671
- Bevan, J. L., & Samter, W. (2004). Toward a Broader Conceptualization of Jealousy in Close Relationships: Two Exploratory Studies. *communication studies*, 55 (10), 14-28

Chaplin, J. P. (2005). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada

Cooley, R. C. (2006). Correlational Relationship between Jealousy , Self- Esteem , and Locus of Control in an Undergraduate Population. *Senior Honors Theses*, Departement of Psychology College of Arts & Sciens Eastern Michigan University

Damayanti, N. (2010). Hubungan Antara Tipe Kelekatan (Attachment Style) dengan Kecemburuan pada Pasangan Berpacaran Mahasiswa Fakultas Psikologi Univeritas Islam Negeri (UIN) Syarif Hidayatullah Jakarta. *Skripsi*: UIN Syarif Jakarta

Darsono. (2014). *Cemburu itu Membunuh*. Surabaya : Penerbit Liris

De Genova, M. K., & Rice, PP (2005). *Intimate Relationship, Marriages, and Families*. New York: McGrawHill

Demirtas, A., Donmez, A (2006). Jealousy in Close Relationships: Personal, Relation, And Situational Variables. *Turkish Journal of Psychiatry*, vol 17, 3

Duma, U. (2009). *Jealousy and Compersion in Close Relationship*. Deutschen Nationalbibliografie

Goleman, D. (2017). *Kecerdasan Emosional*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama

Haring, B.S., & Gregory, P. (2003). Relationship Between Differentiation of Self and the Stress and Distress Associated With Predictive Cancer Genetic Counseling and Teasting: Preliminary Evidence. *Families, Systems & Health*, Vol. 21, No. 4

Herron, R & Peter, V. J. (2005). *Gaul Yang Pas Buat Kamoe-Kamoe*. Sugeng Hariyanto (tej). Bandung : PT Mizan Pustaka

- Hurlock, Elizabeth B.(2004). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (edisi kelima)*. Jakarta: Erlangga
- Kamel, M.F. (2013). The Relationship Between Emotional Awareness and Empathetic Response Among Psychiatric Hospital Staff. *Life Science Journal*, 1 2013;10 (3).
- Kazdin, A.E (2000). *Enclopedia of Psychology*. Volume 4, USA: American Psychological Association
- Knapton, C, Bruce, G, Williams, L., (2018). The Impact of Alexithymia on Desire for Alcohol During a Social Stress Test, Substance Use and Misuse, *53(4)*, pp.662-667
- Knox, D., Schacht, C. (2010). *Choices In Relationships: An Introduction To Marriage And Family*. Belmont, USA: Wadsworth cengage learning
- Konrath, S. (2012). is the Relationship Between Alexithymia and Aggression Context Dependent? Impact of Group Membership and Belief Similarity. *Personality and Individual 53*, 329-334.
- Lestari, L. W. (2016). Pengaruh Kecenderungan Alexithymia Terhadap Kecemburuan Dalam Hubungan Berpacaran. *Skripsi: Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang*.
- Miller, R.S., Perlman, D., & Berhm, S.S (2007). *Intimate Relationship 4th Edition*. New York: McGraw Hill
- Montebarocci, O., Codispoti, M, Baldaro, B., & Rossi, N. (2004). Adult attachment style and alexithymia. *Personality and Individual Differences*, 36(3), 499-507, doi; 10.1016/S0191.8869(03)00110-7
- Muller, R. J. (2000). When a patient has no story to tell: Psychiatric Times. *Journal International Security*, 17(7), 137-141



- Nur'Aini, F. U (2019). Hubungan Antara Kecenderungan Alexithymia Dengan Prilaku Cemburu Yang Berbahaya Pada Remaja Berpacaran. *Skripsi*. Program Studi Psikologi, Universitas Mercu Buana Yogyakarta
- Nurfitria, 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. G., Walker, A. R., Low, C. M., & Gamm, B. K. (2005). Friendship jealousy in young adolescents: Individual differences and links to sex, self-esteem, aggression, and social adjustment. *Developmental Psychology*, 41(1), 235–250. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.41.1.235>
- Pines, A.M. (2016). *Romantic Jealousy : Causes, Symptoms, Cures*. London: Routledge.
- Rahmawati, I. M., & Halim, M. S. (2018). Alexithymia pada Sampel Non Klinis: Keterkaitannya dengan Gaya Kelekatan. *Jurnal Psikologi*, 45(3), 200. <https://doi.org/10.22146/jpsi.29106>
- Sadock, J. B. & Virginia, A. S. (2010). *Kaplan dan Sadock Buku Ajar Psikiatri Klinis edisi 2* ( Jakarta: EGC)
- Shackelford, T. K., Voracek, M., Schmitt, D. P., Buss, D. M., Weekes-Shackelford, V. A., & Michalski, R. L. (2004). Romantic jealousy in early adulthood and in later life. *Human Nature*, 15(3), 283–300. <https://doi.org/10.1007/s12110-004-1010-z>
- Sirait, V. D (2019). Hubungan Antara Alexithymia Dan Flexibilitas Kognitif Pada Mahasiswa Psikologi. *Skripsi Program Studi Psikologi*, Universitas Sanata Dharma Yogyakarta
- Strongman, K. T. (2003). *The Psychology of Emotion from Everday Life to Theory*. Great Britain: Biddles LDT, Guildford and King's Lynn

- Sugiyono (2018). *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Penerbit Alfabeta
- Surbakti, M. A. (200). *Kenalilah Anak Remaja Anda*. Jakarta : PT Elex Media komputindo
- Susantyo, B (2016). Faktor-Faktor Determinan Penyebab Perilaku Agresif Remaja di Pemukiman kumuh Kota Bandung. *Sosial Konseptual: Jurnal Sosio Konsepsia*, Vol 6, 1
- Taylor, G. J., & Bagby, R. M. (2004). New Trends in Alexithymia Research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 73(2), 68–77. <https://doi.org/10.1159/000075537>
- Teten, A. L., Lisa, A. M., Sara, D.B., Nancy, J. D., and Thomas, A.K (2008). Empathic Deficits and Alexithymia in Trauma-Related Impulsiv Aggression. *Behavioral Sciences and the Law*. 26, 823-832
- Thompson, J. (2000). *Emotionally dumb: an overview of alexithymia kindle etition*. Saoul Books
- Timoney, L. R., & Holder, M. D. (2013). *Emotional processing deficits and happiness: Assessing the measurement, correlates, and well-being of people with alexithymia*. US: Springer Science & Business Media
- Utami, R. D., & Novianti, L. E. (2018). Hubungan Kecemburuan Dengan Kualitas Hubungan Romantis Remaja Pengguna Instagram Usia 15-18 Tahun Yang Berpacaran. *Journal of Psychological Science and Profession*, 2(1), 83. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v2i1.17067>
- Yudiandani, A., Zahirman, & Erlinda, S. (2013). Analisis Gaya Pacaran Mahasiswa Universitas Riau, *Skripsi*. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Riau.

Yunita, M., Lestari., Suzy, Y. D., & Aulia, C. (2020). Hubungan Alexithymia dengan Kecanduan Media Sosial pada Remaja di Jakarta Selatan. *SCRIPTA SCORE Scientific Medical Journal*, 1(2), 9. <https://doi.org/10.32734/scripta.v1i2.1229>

Yusuf, S. (2012). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya

