

**Sulit mengungkapkan emosi: kecerdasan emosi dan
attachment style dengan kecenderungan *alexithymia* pada
generasi Z**

ARTIKEL ILMIAH

MARISALIA

NPM. 2031060088



**PRODI PSIKOLOGI ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG**

1446 H / 2024 M

**Sulit mengungkapkan emosi: kecerdasan emosi dan
attachment style dengan kecenderungan *alexithymia* pada
generasi Z**

ARTIKEL ILMIAH

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas dan Memenuhi Syarat-syarat

Guna Mendapatkan Gelar Sarjana S1 Psikologi (S. Psi)

UIN Raden Intan Lampung



**PRODI PSIKOLOGI ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG**

1446 H / 2024 M

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Marisalia
NPM : 2031060088
Jurusan/Prodi : Psikologi Islam
Fakultas : Ushuluddin dan Studi Agama

Menyatakan bahwa Artikel Ilmiah yang berjudul “Sulit mengungkapkan emosi: kecerdasan emosi dan attachment style dengan kecenderungan alexithymia pada generasi Z” adalah benar-benar merupakan hasil karya penyusun sendiri, bukan duplikasi ataupun saduran dari karya orang lain kecuali bagian yang telah dirujuk dan disebut dalam daftar pustaka. Apabila di lain waktu terbukti adanya penyimpangan dalam karya ini, maka tanggung jawab sepenuhnya ada pada penyusun.

Demikian surat pernyataan ini saya buat agar dapat dimaklumi.

Bandar Lampung, 26-01-2024
Penulis,



Marisalia
NPM. 2031060088



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN
LAMPUNG
FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA

Jl. Let. Kol H. Endro Suratmin Sukarami Bandar Lampung Telp. (0721) 703289

PERSETUJUAN

Judul Artikel : Sulit mengungkapkan emosi: kecerdasan
emosi dan attachment style dengan
alexithymia pada generasi Z
Nama : Marisalia
NPM : 2031060088
Program Studi : Psikologi Islam
Fakultas : Ushuluddin dan Studi Agama

MENYETUJUI

Untuk dimunaqosyahkan dan dipertahankan dalam Sidang
Munaqosyah Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama
UIN Raden Intan Lampung

Pembimbing I,

Annisa Fitriani, M.A.
NIP. 1989011120180112001

Pembimbing II,

Faisal Adnan Reza, M.Psi,Psikolog
NIP. 199209162019031019

**Mengetahui,
Ketua Program Studi Psikologi Islam**

Drs. H. M. Nursalim Malay, M.Si
NIP. 196301011999031001



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN
LAMPUNG
FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA**

Jl. Let. Kol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp. (0721) 703289

PENGESAHAN

Artikel Ilmiah dengan judul: "Sulit mengungkapkan emosi: kecerdasan emosi dan attachment style dengan alexithymia pada generasi Z" Disusun oleh: Marisalia NPM: 2031060088, Program Studi: Psikologi Islam. Telah diujikan dalam Sidang Munaqosyah di Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Raden Intan Lampung pada hari/tanggal: Jum'at, 08 Maret 2024 Pukul 09.00-10.30 WIB.

TIM MUNAQOSYAH

Ketua Sidang

: Drs. H. M. Nursalim Malay, M.Si

Sekretaris

: Nurul Isnaini, M.Psi

Pengaji Utama

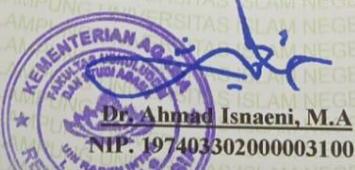
: Intan Islamia, M.Sc

Pengaji Pendamping I : Annisa Fitriani, S.Psi.,M.A

Pengaji Pendamping II : Faisal Adnan Reza, M.Psi., Psikolog

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama



MOTTO

“Maka, sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan.”

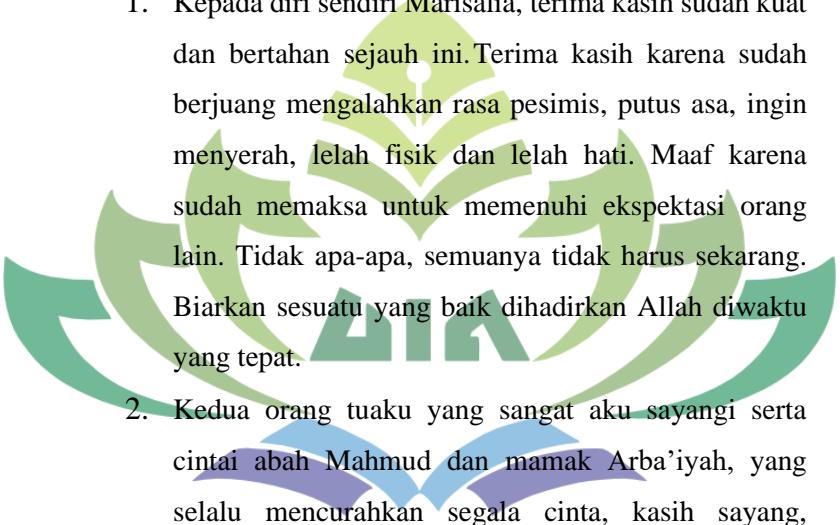
(Q.S Al Insyirah 5-6)

“Masa depan tidak datang dengan menyalah-nyalahkan masa lalu”



PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirobbi' alamin, segala puji bagi Allah SWT atas segala rahmat, karunia, hidayah, dan kelancaran sehingga peneliti dapat menyelesaikan artikel tersebut. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati peneliti persembahkan artikel ini sebagai ungkapan rasa hormat dan cinta kepada:

- 
1. Kepada diri sendiri Marisalia, terima kasih sudah kuat dan bertahan sejauh ini. Terima kasih karena sudah berjuang mengalahkan rasa pesimis, putus asa, ingin menyerah, lelah fisik dan lelah hati. Maaf karena sudah memaksa untuk memenuhi ekspektasi orang lain. Tidak apa-apa, semuanya tidak harus sekarang. Biarkan sesuatu yang baik dihadirkan Allah diwaktu yang tepat.
 2. Kedua orang tuaku yang sangat aku sayangi serta cintai abah Mahmud dan mamak Arba'iyah, yang selalu mencerahkan segala cinta, kasih sayang, pengorbanan, dukungan, semangat, dan do'a yang pastinya selalu diberikan sehingga peneiti ini dapat terselesaikan.
 3. Kakak-kakak ku ter *the best* yang memberikan nasihat dan motivasi untuk menyelesaikan penelitian ini. Ponakan-ponakan biksu yang menjadi *moodboster* saat *stress* menghadapi tugas.
 4. Untuk seluruh keluarga besar sepupu, saudara

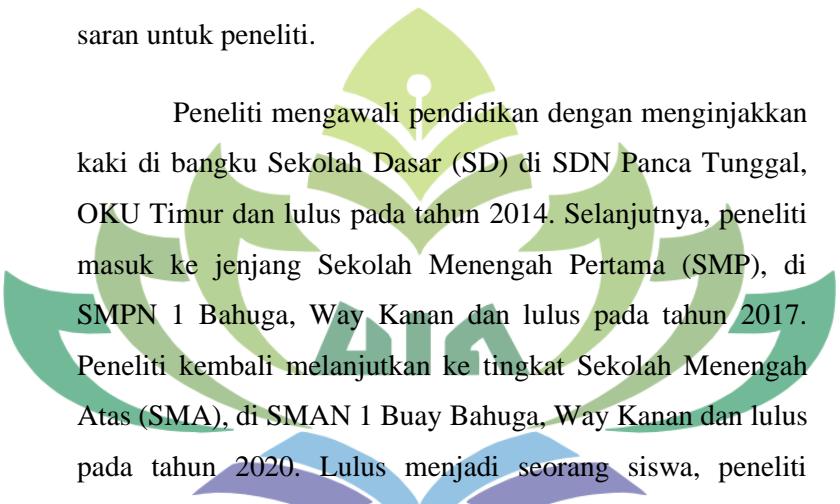
ponakan, saudara ipar serta buntut Alimin sekeluarga terimakasih karena selalu memberikan dukungan sehingga peneliti dapat menyelesaikan tugas akhir kuliah ini dengan baik.

5. Untuk pihak YBM PLN yang telah memberikan beasiswa sehingga peneliti masih berada dititik ini.
6. Teruntuk almamater UIN Raden Intan Lampung, terkhusus pada Prodi Psikologi Islam yang telah memberikan banyak pengalaman berharga selama berkuliah.



RIWAYAT HIDUP

Marisalia merupakan nama lengkap peneliti, lahir 21 tahun lalu di Way Kanan pada 05 Maret 2002 anak bungsu dari lima bersaudara yang lahir dari pasangan Bapak Mahmud dan Ibu Arba'iyah. Memiliki 2 kakak laiki-laki dan 2 kakak perempuan, yang bernama Ari Maulana, Mira Yani, Madrois, dan Rohima yang menjadi *support system*, motivator, dan teman diskusi karena mereka selalu memberikan arahan dan saran untuk peneliti.



Peneliti mengawali pendidikan dengan menginjakkan kaki di bangku Sekolah Dasar (SD) di SDN Panca Tunggal, OKU Timur dan lulus pada tahun 2014. Selanjutnya, peneliti masuk ke jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP), di SMPN 1 Bahuga, Way Kanan dan lulus pada tahun 2017. Peneliti kembali melanjutkan ke tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA), di SMAN 1 Buay Bahuga, Way Kanan dan lulus pada tahun 2020. Lulus menjadi seorang siswa, peneliti kembali mendaftar diri menjadi seorang mahasiswa pada tahun 2020 di Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, Fakultas Ushuluddin Studi Agama, Program Studi Psikologi Islam.

Selama menjadi seorang mahasiswa, peneliti aktif mengikuti kegiatan keorganisasian yang dimulai dengan mengikuti organisasi eksternal, kemudian menjadi anggota Himpunan Mahasiswa Program Studi (HMPS) Psikologi Islam dari semester 3 hingga semester 6. Peneliti juga menjadi

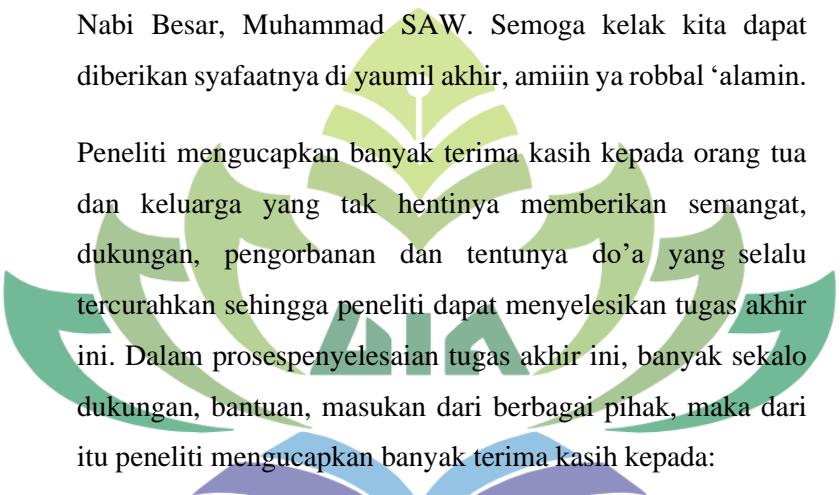
anggota Generasi Cahaya Pintar (GENCAR) dari beasiswa YBM PLN, tidak hanya itu peneliti juga mengikuti agenda HIMPSI seperti raker wilayah. Peneliti juga merupakan anggota Relawan Pemuda Lampung (RPL) di bawah naungan KNPI Lampung. Selain itu peneliti juga beberapa kali menjadi panitia acara seperti seminar, *fun gathering* maba fakultas, dan bimtek untuk maba jurusan Psikologi. Peneliti juga perlombaan yang dilaksanakan di kampus. Peneliti ikut menjadi peserta perlombaan *business Plan* tingkat Universitas dan mendapat juara 3.



KATA PENGANTAR

Bismillahirrohmanirrohim

Dengan menyebut nama Allah SWT. Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang. Puja beserta Puji syukur kehadirat-Nya yang telah memberikan segala rahmat dan inayah sehingga peneliti dapat menyelesaikan karya ilmiah ini dengan lancar dan baik. Sholawat beserta salam tak lupa di Panjatkan kepada Baginda Nabi Besar, Muhammad SAW. Semoga kelak kita dapat diberikan syafaatnya di yaumil akhir, amiiin ya robbal 'alamin.



Peneliti mengucapkan banyak terima kasih kepada orang tua dan keluarga yang tak hentinya memberikan semangat, dukungan, pengorbanan dan tentunya do'a yang selalu tercurahkan sehingga peneliti dapat menyelesaikan tugas akhir ini. Dalam proses penyelesaian tugas akhir ini, banyak sekali dukungan, bantuan, masukan dari berbagai pihak, maka dari itu peneliti mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Ahmad Isnaeni, M. A selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Raden Intan Lampung.
2. Bapak Drs. H. M. Nursalim Malay, M. Si sekalu Ketua Program Studi Psikologi Islam UIN Raden Intan Lampung, yang sudah banyak mengajarkan tanggung jawab, disiplin, keuletan.
3. Ibu Annisa Fitriani, M. Si selaku sekreraris Prodi Psikologi Islam UIN Raden Intan Lampung sekaligus

- dosen pembimbing I yang telah membimbing peneliti sehingga dapat menyelesaikan penelitian ini
4. Bapak Faisal Adnan Reza, S. Psi., M. Psi., Psikolog selaku pembimbing II yang telah sabar dalam membimbing, yang memberikan waktu, tenaga dan ilmunya serta juga memberikan semangat sampai di tahap akhir ini.
 5. Bapak Ibu dosen Program Studi Psikologi Islam yang telah memberikan ilmu dan bantuan selama di bangku perkuliahan sehingga peneliti dapat menyelesaikan tugas akhir.
 6. Ahmad supriandi yang sudah banyak membantu dan direpotkan dari awal keterima di Psikologi Islam UIN Raden Intan Lampung, hingga saat ini.
 7. Arlda Rochmadona, Liana, Afina, Qiya dan seluruh teman-teman jurnal yang telah bertukar pikiran dan saling *support* melewati berbagai proses *academic writing* ini.
 8. Gina, Daffa, Aniip, Susan, Tania, Dita yang sudah banyak berkontribusi dalam proses belajar peneliti.
 9. Ndy sepupu yang sering menemani kemana-mana, kak Angga yang sering menuruti keinginan saya saat *badmood*.
 10. Teman-teman kelas A angkatan 2020 yang tidak dapat disebutkan namanya satu persatu,
 11. Serta seluruh teman-teman yang tidak dapat disebutkan satu persatu, sahabat dan saudara yang selama ini memotivasi serta memberikan dukungan,

yang tidak bisa disebutkan satu persatu. Terimakasih utnuk semua hal yang telah diberikan.

Semoga Allah selalu melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada kita semua, serta memberikan balasan kebaikan kalian semua. Penelti berharap artikel ilmiah ini dapat memberikan manfaat kepada kita semua.

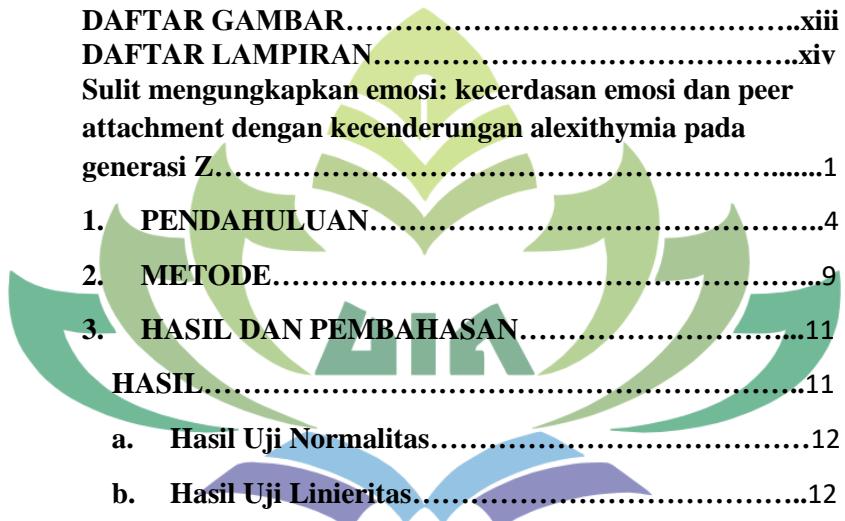
Bandar Lampung, 26-01-2024
Penulis,



Marisalia
NPM. 2031060088



DAFTAR ISI



COVERi
SURAT PERNYATAAN	ii
MOTO.....	iii
PERSEMBAHAN.....	iv
RIWAYAT HIDUP.....	vi
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
Sulit mengungkapkan emosi: kecerdasan emosi dan peer attachment dengan kecenderungan alexithymia pada generasi Z.....	1
 1. PENDAHULUAN.....	4
 2. METODE.....	9
 3. HASIL DAN PEMBAHASAN.....	11
 HASIL.....	11
 a. Hasil Uji Normalitas.....	12
 b. Hasil Uji Linieritas.....	12
 c. Hasil Uji Multikolinieritas.....	13
 d. Hasil Uji hipotesis.....	14
 PEMBAHASAN.....	16
 4. KESIMPULAN.....	18
 5. REKOMENDASI.....	19
 6. KONTRIBUSI PENULIS.....	20
REFERENSI.....	20
LAMPIRAN	26

DAFTAR TABEL

Table 1.1 statistik normalitas	12
Tabel 1.2 Uji Multikolinieritas	13
Tabel 1.3 Uji Hipotesis Pertama.....	14
Tabel 1.4 Uji Hipotesis Kedua dan Ketiga	15



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1.....	13
Gambar 1.2.....	13



DAFTAR LAMPIRAN

<u>Lampiran 1</u>	27
<u>Lampiran 2</u>	28
<u>Lampiran 3</u>	29
<u>Lampiran 4</u>	30
<u>Lampiran 5</u>	33
<u>Lampiran 6</u>	39
<u>Lampiran 7</u>	47
<u>Lampiran 8</u>	78
<u>Lampiran 9</u>	80



Sulit mengungkapkan emosi: kecerdasan emosi dan *attachment style* dengan kecenderungan *alexithymia* pada generasi Z

Marisalia, Faisal Adnan Reza, Annisa Fitriani

1,2,3 Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung

E-mail : lia664841@gmail.com, faisaladnanreza@radenintan.ac.id,
annisa.fitriani@radenintan.ac.id³

Abstrak : Generasi Z menjadi generasi yang mudah mengalami masalah kesehatan mental, yang diakibatkan oleh hubungan sosial yang buruk maupun emosinya. Salah satu masalah kesehatan mental yang dialami generasi Z adalah kecenderungan *alexithymia*. Hal ini terjadi karena tidak semua individu mampu mengidentifikasi, mendeskripsikan dan mengekspresikan emosinya. Oleh sebab itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan emosi dan *peer attachment* dengan kecenderungan *alexithymia* pada generasi Z. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode pendekatan kuantitatif, dengan pengambilan sampel penelitian menggunakan teknik *sampling* jenis *purposive sampling*. Sampel yang digunakan pada penelitian ini merupakan generasi Z dengan rentan usia 15-19 tahun yang duduk di bangku Sekolah Menengah Atas (SMA) sebanyak 100 responden. Kemudian dalam menganalisis data peneliti menggunakan teknik uji regresi linear berganda. Hasil yang diperoleh dari penelitian ini menunjukkan bahwa variabel kecerdasan emosi dan *peer attachment* berpengaruh negatif-

signifikan dengan variabel kecenderungan *alexithymia* dengan nilai R sebesar 0.766; R-square sebesar 0.578 dengan nilai F sebesar 68.061 dan *P-value* sebesar <0.001 ($p<0.001$). Artinya, semakin tinggi kecerdasan emosi dan *peer attachment* maka akan semakin rendah kecenderungan *alexithymia* dan begitupun sebaliknya.

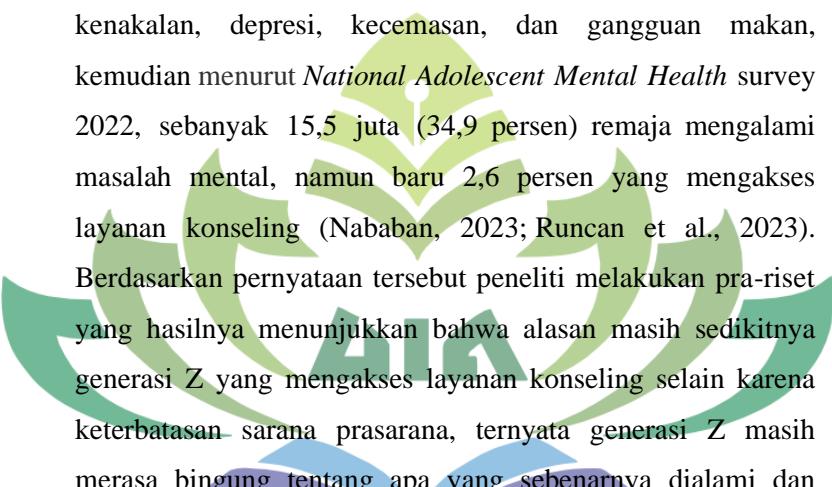
Kata kunci : Kecenderungan *alexithymia*, Kecerdasan Emosi, *peer attachment*, Generasi Z



Abstract : Generation Z is a generation that easily experiences mental health problems, which are caused by poor social relationships and emotions. One of the mental health problems experienced by Generation Z is alexithymia. This happens because not all individuals are able to identify, describe, and express their emotions. Therefore, this research was conducted to determine the relationship between emotional intelligence, peer attachment, and alexithymia in generation Z. The method used in this research is a quantitative approach, with research sampling using a purposive sampling technique. The sample used in this research was Generation Z, aged 15–19 years, who were in senior high school (SMA), consisting of 100 respondents. Then, in analyzing the data, researchers used multiple linear regression test techniques. The results obtained from this research show that the variables emotional intelligence and peer attachment have a significant negative effect on the variable alexithymia with an R value of 0.766; the R-square is 0.578 with an F value of 68.061 and a P-value of <0.001 ($p<0.001$). This means that the higher the emotional intelligence and peer attachment, the lower the alexithymia, and vice versa.

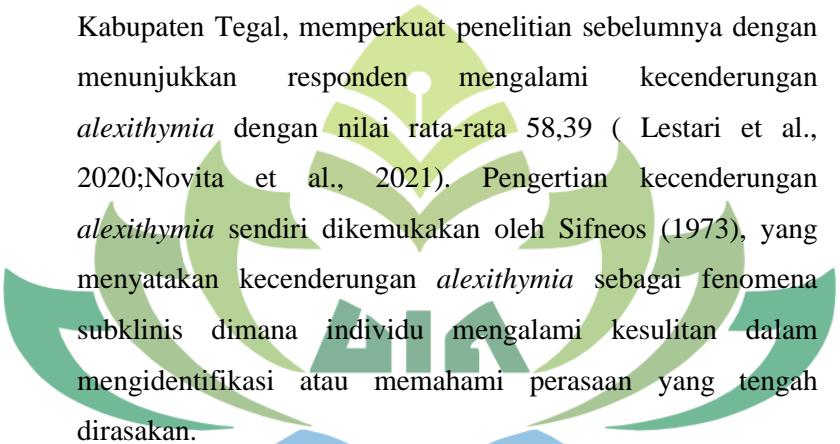
Keywords : alexithymia, Emotional Intelligence, Peer attachment, Generation Z

1. PENDAHULUAN



Masa remaja dan dewasa awal menjadi fase yang rentan bagi setiap individu. Hal ini dikarenakan adanya masa pubertas, yang menyebabkan perubahan fisik, perubahan situasi dan kondisi yang dialami serta adanya dinamika emosional. Generasi Z menjadi generasi yang saat ini sedang berada pada fase tersebut. Generasi Z sangat mudah mengalami gangguan kesehatan mental baik emosi maupun perilaku, beberapa diantaranya yang dialami generasi Z yakni seperti anti sosial, kenakalan, depresi, kecemasan, dan gangguan makan, kemudian menurut *National Adolescent Mental Health survey* 2022, sebanyak 15,5 juta (34,9 persen) remaja mengalami masalah mental, namun baru 2,6 persen yang mengakses layanan konseling (Nababan, 2023; Runcan et al., 2023). Berdasarkan pernyataan tersebut peneliti melakukan pra-riset yang hasilnya menunjukkan bahwa alasan masih sedikitnya generasi Z yang mengakses layanan konseling selain karena keterbatasan sarana prasarana, ternyata generasi Z masih merasa bingung tentang apa yang sebenarnya dialami dan dirasakan. Kesulitan individu dalam mengidentifikasi atau menyadari secara eksplisit, mendeskripsikan dan mengekspresikan emosinya inilah yang kemudian disebut sebagai kecenderungan *alexithymia*, hal ini terjadi karena individu tersebut lebih sedikit mengingat kata-kata positif dan negatif (Rahmawati & Halim, 2018; Hogeveen & Grafman, 2021; Özkol & Pakyürek, 2021).

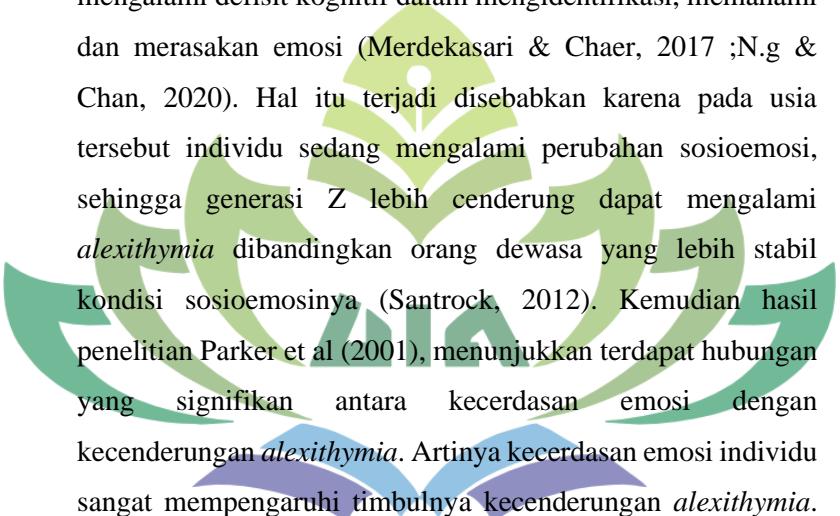
Kasus kecenderungan *alexithymia* di Indonesia sendiri semakin marak terjadi pada generasi Z, hal ini terjadi karena



generasi Z sedang berada pada usia remaja dan dewasa awal yang pada masa ini kondisi emosi dan psikososialnya belum stabil (Santrock, 2012). Terbukti dari hasil penelitian pada tahun 2020 terdapat 85 responden mengalami kecenderungan *alexithymia* dari 207 partisipan yang berdampak pada individu mengalami kecanduan media sosial, cenderung memiliki sikap acuh, kurang berempati, membuat hubungan interpersonal dan intrapersonal menjadi buruk, dan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 209 remaja di Panti Asuhan di Wilayah Kabupaten Tegal, memperkuat penelitian sebelumnya dengan menunjukkan responden mengalami kecenderungan *alexithymia* dengan nilai rata-rata 58,39 (Lestari et al., 2020; Novita et al., 2021). Pengertian kecenderungan *alexithymia* sendiri dikemukakan oleh Sifneos (1973), yang menyatakan kecenderungan *alexithymia* sebagai fenomena subklinis dimana individu mengalami kesulitan dalam mengidentifikasi atau memahami perasaan yang tengah dirasakan.

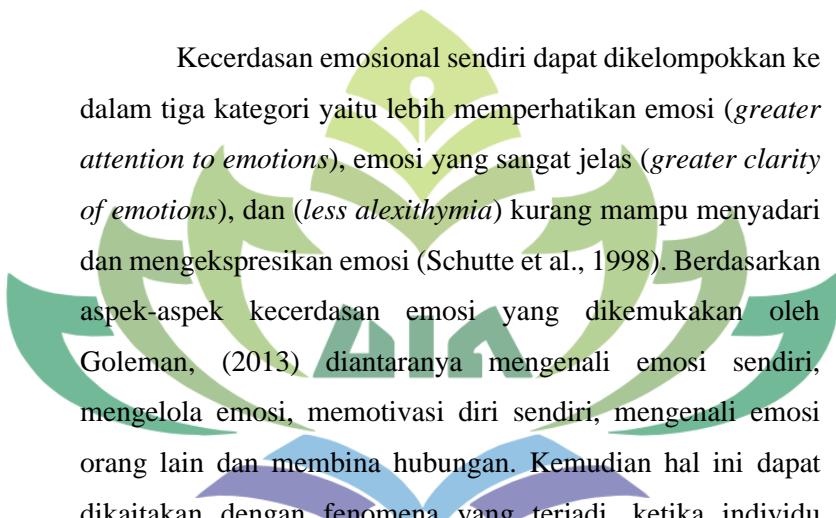
Generasi Z yang memiliki kecenderungan *alexithymia* akan mengalami masalah-masalah psikologis dan kehidupan sosial yang buruk. Masalah yang muncul pada individu dengan kecenderungan *alexithymia* berupa kesadaran emosi yang menjadi rendah, memiliki empati yang rendah serta memiliki masalah komunikasi yang tidak efektif, sehingga mempengaruhi sikap agresivitas individu tersebut salah satunya *cyberbullying* (Cindy et al., 2021; Fadhilla & Nugraha, 2023; Buse & Aydin, 2023). Selain itu salah satu dampak yang timbul dari kecenderungan *alexithymia* yakni menyebabkan

individu kecanduan video game, yang mengakibatkan individu dengan kecanduan video game ini mengalami difisit emosional dan kecemasan sosial (Pape et al., 2022;Lesani et al., 2019). Bahkan penelitian yang dilakukan di Amerika dan Australia menunjukkan bahwa kecenderungan *alexithymia* dapat berdampak pada perilaku bunuh diri (Kurniawan & Sudagijono, 2021).



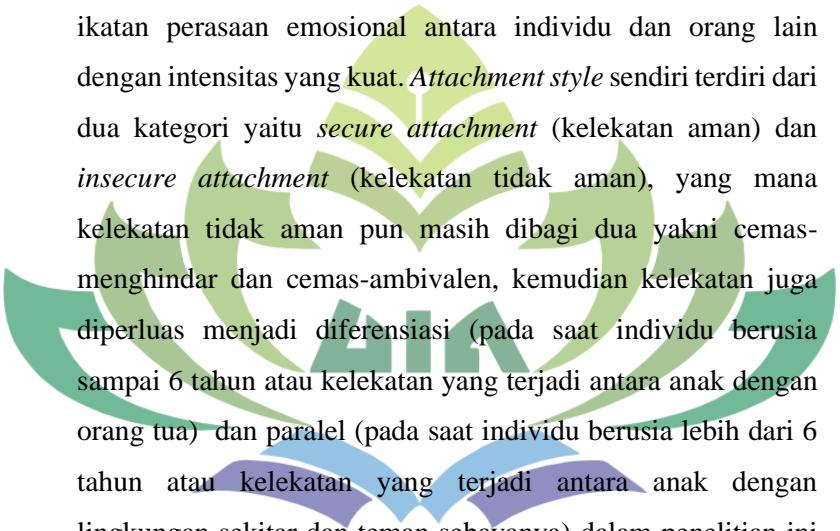
Generasi Z pada rentan usia 12-23 tahun cenderung mengalami defisit kognitif dalam mengidentifikasi, memahami dan merasakan emosi (Merdekasari & Chaer, 2017 ;N.g & Chan, 2020). Hal itu terjadi disebabkan karena pada usia tersebut individu sedang mengalami perubahan sosioemosi, sehingga generasi Z lebih cenderung dapat mengalami *alexithymia* dibandingkan orang dewasa yang lebih stabil kondisi sosioemosinya (Santrock, 2012). Kemudian hasil penelitian Parker et al (2001), menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosi dengan kecenderungan *alexithymia*. Artinya kecerdasan emosi individu sangat mempengaruhi timbulnya kecenderungan *alexithymia*. Individu dengan tingkat kecenderungan *alexithymia* yang tinggi akan mengalami serangkaian strategi regulasi emosi yang lebih maladaptif, yang ditandai dengan penghindaran emosional di seluruh domain emosi (Preece et al., 2023). Oleh sebab itu, individu seharusnya memiliki kecerdasan emosi sehingga mampu meregulasi emosinya. Dimana ketika individu memiliki kecerdasan emosi maka akan mampu mengenali kecenderungan emosinya, sehingga dapat mengekspresikan emosi kearah yang lebih positif (Irwanti et al., 2021). Mayer &

Salovey (1993), sendiri menyatakan kecerdasan emosi sebagai gambaran kecerdasan sosial dengan keterampilan dalam pengenalan perasaan dan emosi seseorang serta orang lain guna memilah dan memanfaatkan informasi dalam mengarahkan pemikiran dan perilaku seseorang. Berdasarkan hasil dari penelitian-penelitian tersebut maka dapat diketahui bahwa kecerdasan emosi menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi individu mengalami kecenderungan *alexithymia*.



Kecerdasan emosional sendiri dapat dikelompokkan ke dalam tiga kategori yaitu lebih memperhatikan emosi (*greater attention to emotions*), emosi yang sangat jelas (*greater clarity of emotions*), dan (*less alexithymia*) kurang mampu menyadari dan mengekspresikan emosi (Schutte et al., 1998). Berdasarkan aspek-aspek kecerdasan emosi yang dikemukakan oleh Goleman, (2013) diantaranya mengenali emosi sendiri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain dan membina hubungan. Kemudian hal ini dapat dikaitkan dengan fenomena yang terjadi, ketika individu mendapatkan tekanan dan tidak mampu mengelola emosinya maka dapat muncul kecenderungan *alexithymia*. Fenomena yang ada dapat ditinjau kembali terkait dampak daripada tekanan-tekanan yang dialami individu hingga menciptakan hubungan kelekatan yang buruk, kemudian menjadi salah satu faktor penyumbang munculnya kecenderungan *alexithymia*.

Menurut Montebarocci et al (2004), kegagalan dalam kelekatan dan ikatan juga memiliki dampak pada munculnya



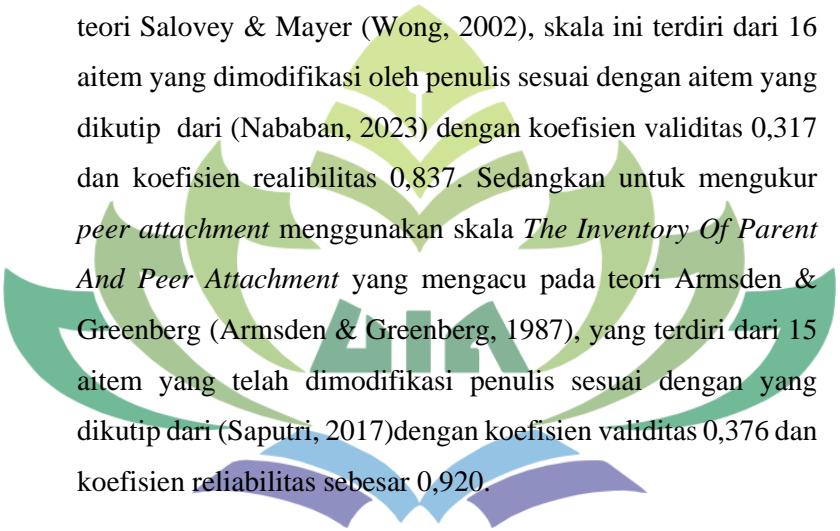
kecenderungan *alexithymia*. Gaya kelekatan hubungan individu atau yang disebut dengan istilah *attachment style*, dalam berkomunikasi dan bersosialisasi dengan orang lain akan mempengaruhi individu dalam menyesuaikan emosinya. Individu dengan kecenderungan *alexithymia* biasanya akan lebih menghindari hubungan interpersonal yang dekat dan intim, karena hubungan yang dekat akan berhubungan dengan emosial (Nasution & Prastikasari, 2020). Bowlby, (1982) menyatakan *attachment style* atau gaya kelekatan sebagai ikatan perasaan emosional antara individu dan orang lain dengan intensitas yang kuat. *Attachment style* sendiri terdiri dari dua kategori yaitu *secure attachment* (kelekatan aman) dan *insecure attachment* (kelekatan tidak aman), yang mana kelekatan tidak aman pun masih dibagi dua yakni cemas-menghindar dan cemas-ambivalen, kemudian kelekatan juga diperluas menjadi diferensiasi (pada saat individu berusia sampai 6 tahun atau kelekatan yang terjadi antara anak dengan orang tua) dan paralel (pada saat individu berusia lebih dari 6 tahun atau kelekatan yang terjadi antara anak dengan lingkungan sekitar dan teman sebayanya) dalam penelitian ini sendiri menggunakan *peer attachment* atau kelekatan dengan teman sebaya (Hidayat & Bashori, 2016). Dengan pendapat tersebut individu yang memiliki hubungan kelekatan yang buruk dengan teman sebayanya tentu saja akan kesulitan mengimplementasikan emosinya. Ketika hal itu berkelanjutan dalam jangka waktu yang panjang, membuat individu mengalami kecenderungan *alexithymia*. Armsden & Greenberg (1987) sendiri mendefinisikan *peer attachment* sebagai

kelekatan yang timbul dari adanya hubungan interpersonal serta berjalannya komunikasi yang baik, aman, nyaman, dan saling mengerti satu sama lain.

Berdasarkan data dan penjelasan di atas, perlu dilakukan penelitian tentang kecenderungan *alexithymia* pada generasi Z, karena dampak yang terjadi sangat buruk. Dan peneliti berasumsi bahwa ada peranan antara kecerdasan emosi dan *peer attachment* dengan kecenderungan *alexithymia* pada generasi Z. Didukung dengan fenomena yang terjadi, peneliti menganggap bahwa benar adanya hubungan antara kecerdasan emosi dan *peer attachment* dengan kecenderungan *alexithymia*.

2. METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Sampel dalam penelitian ini merupakan generasi Z yang saat ini duduk di bangku sekolah menengah atas sebanyak 100 responden, yang diambil berdasarkan teknik *purposive sampling*. Karakteristik responden penelitian ini yakni merupakan siswa SMA/SMK dari kelas 10-12 di wilayah Lampung dan merasa mengalami kesulitan dalam mengidentifikasi emosi, mendeskripsikan emosi, dan mengekspresikan emosi. Untuk memastikan bahwa responden sesuai dengan kriteria, pada kuisioner terdapat 5 aitem pertanyaan yang menggambarkan diri responden sebelum mengisi skala pengukuran. Responden dikatakan sesuai dengan kriteria apabila 3 dari 5 jawabannya menunjukkan kriteria yang dibutuhkan peneliti.



Teknik pengambilan data menggunakan kuisioner *skala likert*. Skala pengukuran kecenderungan *alexithymia* menggunakan skala *Toronto-20* yang mengacu pada teori Sifneos (Sifneos, 1973), skalanya terdiri dari 20 aitem yang dimodifikasi oleh penulis sesuai dengan aitem yang dikutip dari (Yusuf et al., 2022), dengan koefisien validitas 0,360 dan koefisien reliabilitas sebesar 0,817. Selanjutnya skala pengukuran kecerdasan emosi menggunakan skala *Wong And Law Emotional Intelligence Scale (WLEIS)* yang mengacu pada teori Salovey & Mayer (Wong, 2002), skala ini terdiri dari 16 aitem yang dimodifikasi oleh penulis sesuai dengan aitem yang dikutip dari (Nababan, 2023) dengan koefisien validitas 0,317 dan koefisien realibilitas 0,837. Sedangkan untuk mengukur *peer attachment* menggunakan skala *The Inventory Of Parent And Peer Attachment* yang mengacu pada teori Armsden & Greenberg (Armsden & Greenberg, 1987), yang terdiri dari 15 aitem yang telah dimodifikasi penulis sesuai dengan yang dikutip dari (Saputri, 2017) dengan koefisien validitas 0,376 dan koefisien reliabilitas sebesar 0,920.

Teknik analisis data dalam penelitian ini berupa uji regresi linier berganda yang bertujuan untuk mengetahui hubungan diantara kedua variabel bebas dengan variabel terikat, dalam penelitian ini yaitu hubungan antara kecerdasan emosi dan *peer attachment* dengan kecenderungan *alexithymia* pada generasi Z. Dalam menganalisis data peneliti menguji normalitas, linieritas, multikolinieritas dan uji hipotesis menggunakan *software JASP* versi 0.16.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Pada penelitian ini didapatkan subjek yang sesuai dengan Kriteria Penelitian sejumlah 100 orang, dengan responden perempuan sebanyak 63 orang (63%), lebih banyak dibandingkan responden laki-laki. Selain itu, subjek yang dilibatkan dalam penelitian merupakan siswa menengah atas dari kelas 10 hingga 12 yang berasal dari SMK, SMA, dan MA. Rentan usia responden penelitian ini 15-19 tahun, dengan 37% didominasi oleh responden usia 17 tahun. Jadi responden pada penelitian ini merupakan generasi Z yang sedang berada di fase remaja. Remaja memiliki karakteristik sendiri yakni mengalami pubertas, dimana ini merupakan sebuah periode pematangan fisik secara cepat baik perubahan hormonal maupun perubahan bentuk tubuh, serta mengalami perubahan kognisi yang menunjukkan mereka mampu memproses informasi dan mengalami emosi yang kuat, namun belum memiliki rem untuk memperlambat emosinya (Santrock, 2012).

a. Hasil Uji Normalitas

Table 1.1 statistik normalitas
Descriptive Statistics

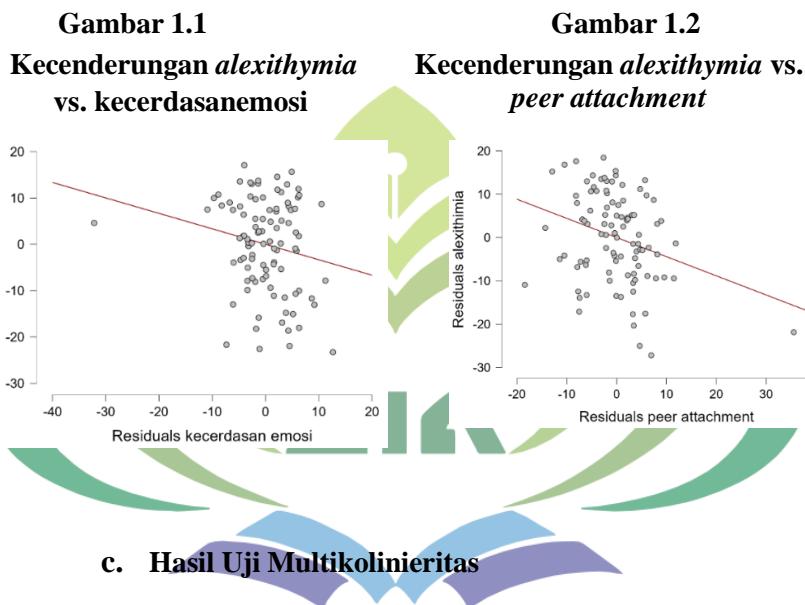
				<i>P-value</i>
	<i>Mean</i>	<i>Std. deviation</i>	<i>Shapiro-Wilk</i>	<i>of Shapiro-Wilk</i>
Kecenderungan <i>alexithymia</i>	42.465	15.181	0.985	0.320
Kecerdasan Emosi	42.939	13.782	0.981	0.150
<i>Peer attachment</i>	41.051	16.480	0.984	0.268

Berdasarkan hasil uji normalitas yang telah dilakukan *descriptive* dari ketiga variable yakni kecenderungan *alexithymia*, kecerdasan emosi, dan *peer attachment* memiliki nilai *p-value of Shapiro-wilk* lebih besar dari >0.05 dengan masing-masing variable 0.320, 0.150, dan 0.268. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa ketiga variable terdistribusi normal.

b. Hasil Uji Linieritas

Berdasarkan gambar 1.1 di bawah, garis residual linieritas kecenderungan *alexithymia* vs. kecerdasan emosi membentuk garis lurus terbalik (hubungan *negative*). Dan gambar

1.2 di bawah juga menunjukkan garis residual linieritas kecenderungan *alexithymia* vs. *peer attachment* membentuk garis lurus terbalik (hubungan *negative*). Maka kedua variabel bebas tersebut (kecerdasan emosi dan *peer attachment*) memiliki hubungan linieritas dengan variabel terikat (kecenderungan *alexithymia*).



Tabel 1.2 Uji Multikolinieritas

Coefficients

	<i>Variable</i>	<i>Unstandardized</i>	<i>Standardized</i>	<i>Tolerance</i>	<i>VIF</i>
Kecerdasan Emosi		-0.334	-0.303	0.171	5.831
<i>Peer attachment</i>		-0.442	-0.480	0.171	5.831

Berdasarkan hasil uji multikolinieritas diketahui nilai VIF kecerdasan emosi dan *peer attachment* sebesar $5.831 < 10$ dan nilai toleransi sebesar $0.171 > 0.10$ maka data tersebut tidak terjadi multikolinieritas.

d. Hasil Uji hipotesis

Tabel 1.3 Uji Hipotesis Pertama

Model Summary - kecenderungan alexithymia

Model	r	r^2	F	Sig.
H ₁	0.766	0.586	68.061	< .001

Berdasarkan hasil uji hipotesis pada tabel 1.3 dapat diinterpretasikan nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0.766 dengan F hitung sebesar 68.061 dan taraf signifikansi < 0.001 ($p < 0.001$), berarti terdapat hubungan antara kecerdasan emosi dan *peer attachment* dengan kecenderungan *alexithymia*. Variable kecerdasan emosi dan *peer attachment* memberikan sumbangan efektif sebesar 58,6% ($r^2 = 0.485 \times 100\%$) terhadap kecenderungan *alexithymia*. Sedangkan 41,4% dipengaruhi oleh faktor lain.

Tabel 1.4 Uji Hipotesis Kedua dan Ketiga

Variabel	R	Sig.	Keterangan
X ₁ -Y	-0.740	<0.001	Negatif-signifikan
X ₂ -Y	-0.755	<0.001	Negatif-signifikan

Berdasarkan hasil uji hipotesis pada tabel 1.4 dapat diinterpretasikan hasil koefisien korelasi (r) variabel kecerdasan emosi dengan kecenderungan *alexithymia* sebesar -0.740 dengan signifikansi sebesar <0.001 ($p<.001$). Sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis kedua diterima. Dan dapat diinterpretasikan bahwa terdapat hubungan negatif antara kecerdasan emosi dengan kecenderungan *alexithymia*. Semakin baik kecerdasan emosi maka akan semakin rendah kecenderungan *alexithymia* yang dialami subjek, sehingga mampu mengekspresikan, mendeskripsikan dan mengidentifikasi emosinya. Sebaliknya, apabila kecerdasan emosi buruk maka kecenderungan *alexithymia* menjadi tinggi. Hal ini membuat subjek mengalami gangguan kesehatan mental dari ringan hingga berat.

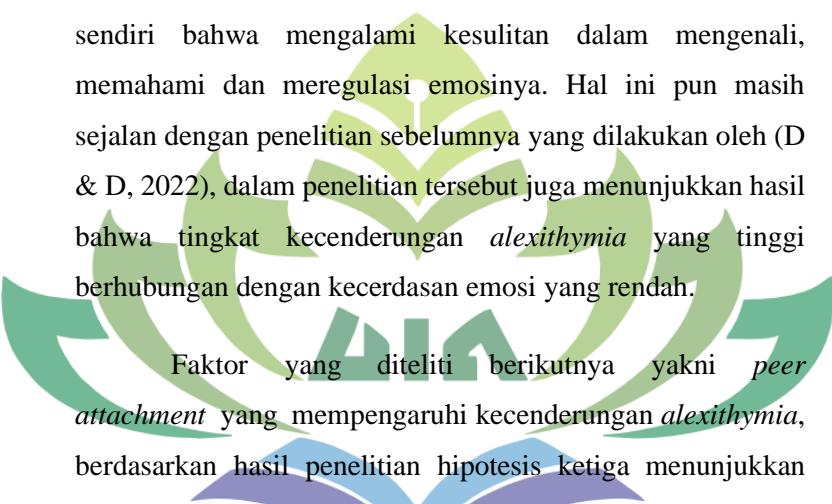
Kemudian hasil koefisien korelasi (r) *peer attachment* dengan kecenderungan *alexithymia* sebesar -0.755 dengan signifikansi sebesar <0.001 ($p<0.01$). Sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis ketiga diterima. Hal itu diinterpretasikan bahwa terdapat hubungan negatif antara *peer attachment* dengan kecenderungan *alexithymia*. Artinya semakin baik *peer attachment* maka akan semakin rendah

kecenderungan *alexithymia* yang dialami subjek. Sehingga apabila subjek memiliki hubungan sosial yang kurang baik maka akan mengalami kesulitan mengekspresikan, mengidentifikasi, dan menggambarkan emosinya. Hal ini berlaku sebaliknya, apabila *peer attachment* buruk maka semakin meningkat kecenderungan *alexithymia*.

PEMBAHASAN

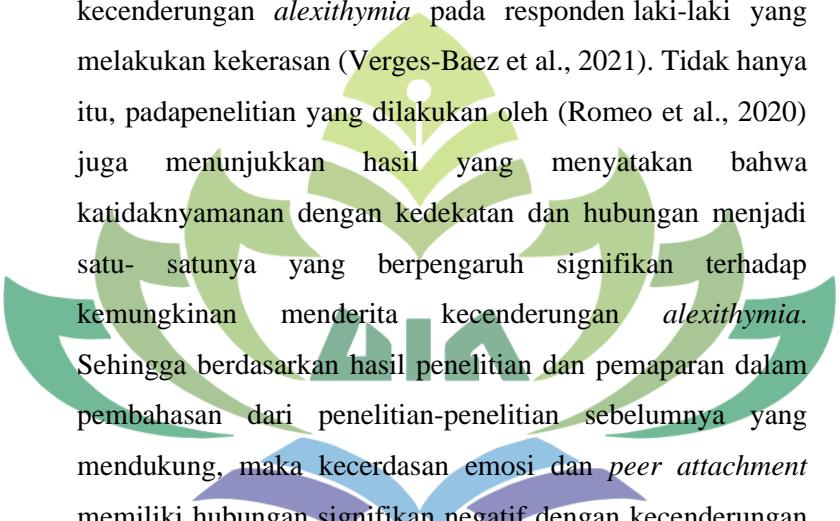
Berdasarkan hasil penelitian diperoleh $R = 0.766$; $R^2 = 0.586$; $F = 68.061$; $p = <0.001$ ($p < 0,0001$) yang artinya variabel kecerdasan emosi dan *peer attachment* mempengaruhi variabel kecenderungan *alexithymia*. Dengan sumbangannya efektif sebesar 58,6% dari variabel kecerdasan emosi dan *peer attachment* kepada kecenderungan *alexithymia*. Dari hasil penelitian ini didapatkan data sebanyak 63% dari 100 responden yang mengalami kecenderungan *alexithymia* didominasi oleh siswa perempuan. Hal tersebut berarti menunjukkan bahwa siswa perempuan lebih banyak mengalami kecenderungan *alexithymia*. Faktor yang mempengaruhinya menurut Sifneos (1973) merupakan kecerdasan emosi, *peer attachment* dan trauma masa kecil. Kecerdasan emosi dan *peer attachment* inilah yang kemudian diteliti hubungannya dengan kecenderungan *alexithymia*. Berdasarkan hasil dari hipotesis kedua dengan nilai $R = -0.740$ dan $\text{sig } <0.001$ menunjukkan bahwa kecerdasan emosi memiliki hubungan signifikan negatif dengan kecenderungan *alexithymia*. Hal ini berarti apabila kecerdasan emosi individu rendah maka kecenderungan *alexithymia* yang dialami tinggi, kemudian ini berlaku sebaliknya.

Sehingga individu yang memiliki masalah dalam memahami dan mengelola emosinya, akan mengalami kesulitan untuk mengidentifikasi emosinya, menggambarkan emosinya dan kemudian sulit mengekspresikan emosinya. Hubungan signifikan negatif antara kecerdasan emosi dengan kecenderungan *alexithymia* yang ditemukan dalam penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya. Pada penelitian yang dilakukan oleh (Nam et al., 2020) dikatakan bahwa responden yang mengalami kecenderungan *alexithymia* melaporkan sendiri bahwa mengalami kesulitan dalam mengenali, memahami dan meregulasi emosinya. Hal ini pun masih sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (D & D, 2022), dalam penelitian tersebut juga menunjukkan hasil bahwa tingkat kecenderungan *alexithymia* yang tinggi berhubungan dengan kecerdasan emosi yang rendah.



Faktor yang diteliti berikutnya yakni *peer attachment* yang mempengaruhi kecenderungan *alexithymia*, berdasarkan hasil penelitian hipotesis ketiga menunjukkan nilai $R = -0.755$ dengan $\text{sig. } <0.001$ (<0.01) yang berarti terdapat hubungan signifikan negatif antara *peer attachment* dengan kecenderungan *alexithymia*. Individu yang memiliki *peer attachment* rendah akan meningkatkan kecenderungan *alexithymia* yang dialaminya. Hal ini menunjukkan bahwa individu dengan gaya kelekatan yang buruk akan kesulitan dalam mengidentifikasi dan mengekspresikan emosinya. Persoalan ini terjadi akibat hubungan yang kurang baik akan membuat individu mengalami reaktivitas emosional, kemudian individu menjadi sulit memahami emosinya (Costa

et al., 2019).



Hubungan signifikan negatif antara *peer attachment* dengan kecenderungan *alexithymia* sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menjelaskan bahwa *peer attachment* atau gaya kelekatan dengan teman yang buruk akan meningkatkan kecenderungan *alexithymia* pada individu (Malik & Durrani, 2023). Pada penelitian berikutnya menyatakan bahwa *peer attachment* menjadi penyebab meningkatnya kecenderungan *alexithymia* pada responden laki-laki yang melakukan kekerasan (Verges-Baez et al., 2021). Tidak hanya itu, pada penelitian yang dilakukan oleh (Romeo et al., 2020) juga menunjukkan hasil yang menyatakan bahwa ketidaknyamanan dengan kedekatan dan hubungan menjadi satu-satunya yang berpengaruh signifikan terhadap kemungkinan menderita kecenderungan *alexithymia*. Sehingga berdasarkan hasil penelitian dan pemaparan dalam pembahasan dari penelitian-penelitian sebelumnya yang mendukung, maka kecerdasan emosi dan *peer attachment* memiliki hubungan signifikan negatif dengan kecenderungan *alexithymia*.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka dapat diketahui bahwa kecerdasan emosi dan *peer attachment* memiliki hubungan dengan kecenderungan *alexithymia*, yang mana hubungan tersebut adalah hubungan signifikan negative. Hal ini berarti apabila individu memiliki kecerdasan emosi yang rendah dan hubungan kelekatan dengan teman yang

buruk, maka akan meningkatkan kecenderungan *alexithymia* yang dialaminya. Kemudian ini berlaku sebaliknya, oleh sebab itu apabila individu ingin menurunkan kecenderungan *alexithymia* yang dialaminya maka harus meningkatkan kecerdasan emosinya serta memperbaiki hubungan kelekatan yang dimilikinya.

5. REKOMENDASI

Penelitian ini penting dilakukan agar setiap individu mengetahui bahwa apabila tidak mampu memahami emosi dan mengelola emosi, serta memiliki hubungan kelekatan yang buruk akan dapat menimbulkan kecenderungan *alexithymia*, yang kemudian akan berdampak buruk terhadap kehidupan sehari-hari. Sehingga diharapkan individu mampu mengidentifikasi, menggambarkan serta mengekspresikan emosinya dengan lebih baik. Penelitian ini sendiri masih jarang diteliti di Indonesia, hal tersebut dapat dilihat bahwa penelitian sebelumnya lebih banyak membahas terkait dampak dari pengaruh kecenderungan *alexithymia*, belum meneliti tentang variabel yang mempengaruhi kecenderungan *alexithymia*. Namun tentunya dalam penelitian ini masih terdapat kekurangan seperti keterbatasan ruang dan waktu, sehingga responden belum tersaring berdasarkan tingkatan kecenderungan *alexithymia* yang dialami, serta faktor-faktor lain yang mempengaruhi. Untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti faktor-faktor lain seperti trauma masa kecil, *stress*, dan kecemasan. Diharapkan juga benar-benar memastikan bahwa responden sudah sesuai dengan kriteria dan

menyaring responden berdasarkan tingkat kecenderungan *alexithymia* yang dialami dari tingkatan sedang hingga tinggi.

6. KONTRIBUSI PENULIS

Marisalia menyusun latar belakang penelitian, mengambil data ke lapangan, menyusun hasil temuan, melakukan analisis data, merumuskan pembahasan dan kesimpulan. Andi Thahir berkontribusi secara khusus dalam memberikan masukan dan saran dalam penyusunan penelitian. Faisal Adnan Reza berkontribusi dalam memberikan masukan dan saran pada latar belakang penelitian, merumuskan metode pelaksanaan, proses pelaksanaan penelitian hingga penelitian selesai.

REFERENSI

Armsden, G. C., & Greenberg, M. T. (1987). The inventory of parent and peer attachment: Individual differences and their relationship to psychological well- being in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 16(5), 427–454. <https://doi.org/10.1007/BF02202939>

Bowlby, J. (1982). Attachment and loss: retrospect and prospect. *Am J Orthopsychiatry*, 52(4)(Oct), :664-678. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1982.tb01456>

Buse, E., & Aydin, A. (2023). Archives of psychiatric nursing the relationship between kecenderungan alexithymia , communication skills and mental well-being of nurses ' in Turkey : a cross-sectional study. *Archives of Psychiatric Nursing*, 43(December 2022), 81–86. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2022.12.020>

Cindy, V., Ambarini, T. R. I. K., Psikologi, F., & Airlangga, U. (2021). Hubungan antara kecenderungan kecenderungan alexithymia dengan agresivitas pada usia remaja. 1(1), 1427–1434.

- Costa, A. P., Steffgen, G., & Vogege, C. (2019). The role of kecenderungan alexithymia in parent- child interaction and in the emotional ability of children with autism spectrum disorder. *National Library of Medicine*.
- D, D., & D, M. (2022). Associations Between Autism Symptomatology, Kecenderungan alexithymia, Trait Emotional Intelligence, and Adjustment to College. *Psychol.* <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.813450>
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence* (illustrate). Bantam Books, 1995.
- Hidayat, K., & Bashori, K. (2016). *Psikologi Sosial aku, kamu, dan kita* (O. M. Dwiasri (ed.)). Erlangga.
- Hogeveen, J., & Grafman, J. (2021). Kecenderungan alexithymia. *HHS Public Accsess*. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-822290-4.00004-9>.Kecenderungan alexithymia
- Kurniawan, M. A., & Sudagijono, J. S. (2021). Hubungan kecenderungan alexithymia dan kecenderungan bunuh diri pada remaja laki-laki Di Surabaya. *Experientia: Jurnal Psikologi Indonesia*,9(2),126–136.<https://doi.org/10.33508/exp.v9i2.2904>
- Lesani, M. D., Makyandi, B., Naderi, F., & Hafezi, F. (2019). The relationships of kecenderungan alexithymia and social intelligence with quality of life according to the moderating role of social anxiety in women- headed household. *Womens Health Buletin*.
- Malik, L. A., & Durrani, A. K. (2023). Impact of Peer Attachment on Kecenderungan alexithymia : Family Cohesion and Expressiveness as Mediators in Young Adults. *October*.https://www.researchgate.net/publication/374947160_Impact_of_Peer_Attachment_on_Kecenderunganalexithymia_Family_Cohesion_and_Expressiveness_as_Mediators_in_Young_Adults
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1993). The intelligence of emotional intelligence. *Intelligence*, 17(4),433–442.[https://doi.org/https://doi.org/10.1016/01602896\(9\)90010-3](https://doi.org/https://doi.org/10.1016/01602896(9)90010-3)

- Merdekasari, A., & Chaer, M. T. (2017). Perbedaan perilaku agresi antara siswa laki-laki dan siswa perempuan di SMPN 1 Kasreman Ngawi. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Konseling*, June 2017, 53. <https://doi.org/10.26858/jpkk.v0i0.2996>
- Montebarocci, O., Codispoti, M., Baldaro, B., & Rossi, N. (2004). Adult peer attachment and kecenderungan alexithymia. *Personality and Individual Differences*, 36(3), 499–507. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(03\)00110-7](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(03)00110-7)
- N.g, C. S. ., & Chan, V. C. . (2020). Prevalence and associated factors of kecenderungan alexithymia among Chinese adolescents in Hong Kong. *Psychiatry Research*, 290. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113126>
- Nababan, F. T. V. (2023). kecerdasan emosi terhadap organizational citizenshipbehavior (ocb) karyawan Rumah Sakit Gunung Jati Kota Cirebon. *Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga*.
- Nababan, W. M. C. (2023). Cita-cita Indonesia 2045 terhalang masalah kesehatan mental remaja. *Kompas.Id*.
- Nam, G., Lee, H., Lee, J.-H., & Hur, J.-W. (2020). Disguised emotion in kecenderungan alexithymia: subjective difficulties in emotion processing and increased empathic distress. *Frontiers in Psychiatry*, 11. <https://doi.org/https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00698>
- Nasution, S. M., & Prastikasari, V. A. (2020). Hubungan antara kecenderungan kecenderungan alexithymia dengan hubungan dekat pada dewasa awal. *Jurnal Communicate*, 6(1), 7–12. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.26854>
- Novita, S. A., Suprihatin, T., & Fitriani, A. (2021). Kecerdasan emosional dan kecenderungan kecenderungan alexithymia pada remaja yang tinggal di panti asuhan. 3(November), 326–335.
- Nur Fadhillah, I. N., & Nugraha, S. (2023). Pengaruh kecenderungan alexithymia terhadap perilaku cyberbullying

pada pengguna media sosial. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 3(1), 42–49.
<https://doi.org/10.29313/bcsp.v3i1.5129>

Okis, A., & Borrill, J. (2019). Peer attachment and kecenderungan alexithymia as predictors of non-suicidal self-injury in young adult: a pilot study. *Maltrattamento E Abuso All'infanzia: Rivista Interdisciplinare*, 21(1), 11–21.
<https://doi.org/https://doi.org/10.3280/MAL2019-001002>

Özkol, G., & Pakyürek, G. (2021). Effects of emotional load of words on explicit and implicit memory in university students who have a different level of kecenderungan alexithymia. *Klinik Psokoloji Dergisi*.

Pape, M., Reichrath, B., Bottel, L., Herpertz, S., Kessler, H., & Dieris-hirche, J. (2022). Acta psychologica kecenderungan alexithymia and internet gaming disorder in the light of depression: A cross-sectional clinical study. *Acta Psychologica*, 22(August), 103698.
<https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2022.103698>

Parker, J. D., Taylor, G. J., & Bagby, R. M. (2001). The relationship between emotional intelligence and kecenderungan alexithymia. *Personality and Individual Differences*, 30(1), 107–115.
[https://doi.org/https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/S0091-8869\(00\)00014-3](https://doi.org/https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/S0091-8869(00)00014-3)

Preece, D. A., Mehta, A., Petrova, K., Sikka, P., Bjureberg, J., Becerra, R., & Gross,

J. J. (2023). Kecenderungan alexithymia and emotion regulation. *Journal of Affective Disorders*, 324(March 2022), 232–238. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.12.065>

Rahmawati, I. M., & Halim, M. S. (2018). Kecenderungan alexithymia pada sampel non klinis: keterkaitannya dengan gaya kelekatan. *Jurnal Psikologi*, 45(3), 200.
<https://doi.org/10.22146/jpsi.29106>

Romeo, A., Tella, M. Di, Ghiggia, A., Tesio, V., Fusaro, E., & Geminiani, G. (2020). Peer attachment and parental bonding:relationships with fibromyalgia and kecenderungan alexithymia. *Plos One*, 15(4).

<Https://Doi.Org/10.1371/Jounal.Pone.0231674>

- Runcan, R., Runcan, P., Rad, D., & Marici, M. (2023). kecenderungan alexithymia and mental health in adolescents: A scoping review. *International Journal of Social and Educational Innovation (IJSEIro)*, 10(19), 42–68.
- Santrock, J. W. (2012). *Life-Span Development Perkembangan Masa-Hidup jilid 1* (N. I. Sallama (ed.); 13th ed.). Erlangga.
- Saputri, N. (2017). Hubungan parent attachment dan peer attachment dengan agresivitas pada remaja di SMK Saraswati Salatiga. *Universitas Kristen Satya Wacana*.
- Schutte, N. S., Malouff, J. M., Lena E, H., J.Haggerty, D., T.Cooper, J., J.Golden, C., & Dornheim, L. (1998). Development and validation of a measure of emotional intelligence. *Personality and Individual Defference*.
- Sifneos, P. E. (1973). The prevalence of “alexithymic” characteristics in psychosomatic patients. *Psychother Psychosom*, 22(2), 255–262.
<https://doi.org/10.1159/000286529>
- Uki Irwanti, R., Hudiyah Bil Haq, A., Psikologi, F., & Muhammadiyah Kalimantan Timur, U. (2021). Kecenderungan alexithymia pada generasi milenials. *Jurnal Ilmu Sosial Humaniora Indonesia*, 1(1), 61–66.
- Verges-Baez, L., Lozano-Paniagua, D., Mullor, M. R., Garcia-Alvarez, R., & Alarcon-Rodriguez, R. (2021). Kecenderungan alexithymia and insecure attachment among male intimate partner violence aggressors in the dominican republic. *Healthcare*.
<https://doi.org/10.3390/healthcare9121626>
- Wong, L. (2002). Wong and Law Emotional Intelligence Scale (WLEIS). *Psikologial Scale*.
<https://doi.org/10.1037/t07398-000>
- Yunita Mansyah Lestari, Suzy Yusna Dewi, & Aulia Chairani. (2020). Hubungan kecenderungan 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, F. A., Qohar, A., & Reza, F. A. (2022). Hubungan kecenderungan kecenderungan alexithymia dengan kecemburuan pada mahasiswa yang berpacaran. *UIN Raden Intan Lampung*.





Lampiran 1

BLUEPRINT

**SKALA
KECENDERUNGAN
ALEXITHYMYIA**

No.	Aspek	Item		Jumlah
		Fav	Unfav	
1 .	Kesulitan mengenali perasaan	1,3,4,5,7,10,11		7
2 .	Kesulitan menggambarkan perasaan kata-kata	2,8		2
3 .	Pikiran yang berpusat pada eksternal	6,9,12,14	1 3	5
Jumlah		13	1	14



Lampiran 2
BLUEPRINT

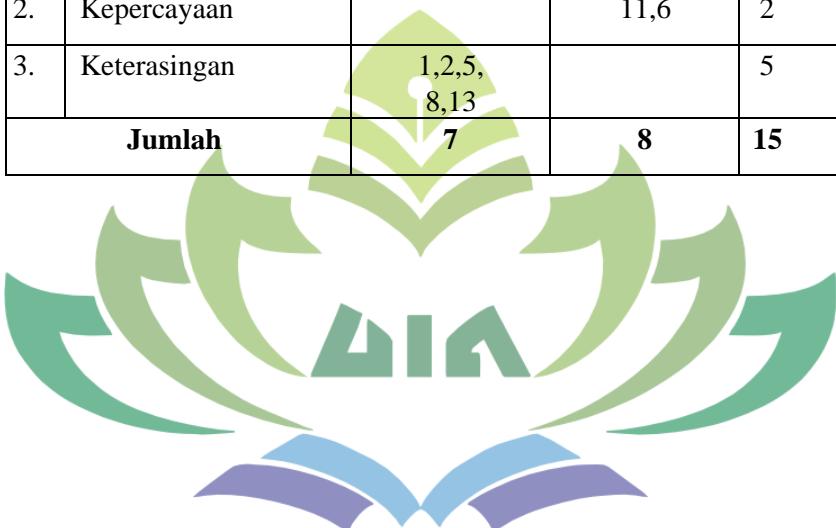
**SKALA KECERDASAN
 EMOSI**

No	Aspek	No. Aitem		Total
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Kemampuan menentukan dan mengekspresikan emosi sendiri	2,3	1,4	4
2	Kemampuan menentukan dan mengekspresikan emosi orang lain	7	5,6,8	4
3	Kemampuan individu untuk menggunakan emosi untuk membantu proses kognitif	10,11,12	9	4
4	Upaya untuk mengelola emosi	14,15,16	13	4
	Jumlah	9	7	16

Lampiran 3
BLUEPRINT

SKALA PEER ATTACHMENT

No.	Dimensi	Aitem		Jumlah Aitem
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Komunikasi	7,14	3,4,9,10, 15,11	8
2.	Kepercayaan		11,6	2
3.	Keterasingan	1,2,5, 8,13		5
Jumlah		7	8	15



Lampiran 4

SKALA KECENDERUNGAN ALEXITHYMYIA

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya sering bingung mengenai emosi apa yang sebenarnya sedang saya rasakan				
2.	Saya kesulitan dalam menemukan kata yang tepat untuk menggambarkan perasaan saya				
3.	Saya memiliki sensasi fisik yang bahkan tidak dapat dimengerti oleh seorang dokter				
4.	Ketika emosi saya memuncak, saya tidak tahu apakah saya sedih, ketakutan ataukah marah				
5.	Saya sering dibingungkan dengan sebuah sensasi yang terjadi pada tubuh saya				
6.	Saya cenderung membiarkan hal-hal terjadi begitu saja daripada harus memahami alasannya				
7.	Saya memiliki perasaan yang benar-benar tidak dapat saya pahami				
8.	Sulit bagi saya untuk menggambarkan apa yang saya rasa kan tentang orang lain				
9.	Orang-orang meminta saya untuk lebih mengekspresikan emosi saya				
10.	Saya sulit memahami apa yang terjadi dalam diri saya				
11.	Saya sering bingung terkait alasan mengapa saya marah				
12.	Saya kesulitan mengungkapkan perasaan terdalam saya bahkan pada teman dekat sekalipun				
13.	Saya dapat merasa dekat dengan seseorang bahkan ketika saya merasa tenang dalam keheningan				
14.	Mencari makna tersembunyi dalam film atau drama hanya membuat saya teralih dari kesenangan menonton film itu sendiri				

SKALA KECERDASAN EMOSI

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya dapat mengetahui apa yang saya rasakan				
2	Saya sulit memahami emosi saya sendiri				
3	Saya sulit mengerti apa yang saya rasakan				
4	Saya selalu mengetahui bila saya dalam keadaan yang menyenangkan atau menyedihkan				
5	Saya dapat memahami perasaan orang lain melalui tindakan mereka				
6	Saya termasuk orang yang dapat memahami perasaan orang lain				
7	Saya acuh terhadap perasaan orang lain				
8	Kita dapat memahami dengan baik perasaan orang yang ada di sekitar saya				
9	Saya dapat menetapkan tujuan saya sendiri dan mencoba yang terbaik untuk mencapainya				
10	Saya ragu kalau saya adalah seseorang yang berkompeten				
11	Saya terdorong untuk mengerjakan tugas Ketika saya mendapat tekanan				
12	Saya sulit untuk melakukan hal yang terbaik				
13	Saya dapat mengendalikan emosi saya walaupun saya menghadapi kesulitan				
14	Saya sulit mengendalikan emosi				
15	Saya sulit menetralkisir kemarahan saya dengan cepat				
16	Saya mengalami kesulitan mengontrol emosi saya				

SKALA PEER ATTACHMENT

No	Pernyataan	SS	S	ST	STS
1	Ketika mendiskusikan suatu hal teman-teman saya mengacuhkan pendapat saya				
2	Membicarakan tentang masalah saya dengan teman-teman membuat saya merasa malu dan bodoh				
3	Teman-teman saya memahami saya				
4	Teman-teman saya mendorong saya untuk berbicara tentang kesulitan saya				
5	Teman-teman saya sulit menerima saya apa adanya				
6	Saya merasa teman-teman saya adalah teman baik				
7	Teman-teman saya cukup sulit diajak bicara				
8	Ketika saya marah tentang sesuatu teman-teman saya mengabaikan saya begitu saja				
9	Teman-teman saya membantu saya untuk memahami diri saya sendiri dengan lebih baik				
10	Teman-teman Saya peduli dengan perasaan saya				
11	Saya percaya dengan teman-teman saya				
12	Teman-teman Saya menghargai perasaan saya				
13	Teman-teman saya sering kesal dengan saya tanpa alasan				
14	Saya ragu memberitahu teman-teman saya tentang masalah dan kesulitan saya				
15	Jika teman-teman saya mengetahui sesuatu yang mengganggu saya, mereka bertanya kepada saya tentang itu				

Lampiran 5

TABULASI

3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	4	3	2	4	1	3	3	2	2	2	3	2	1	4	2	3	3	2	2	2	2	2	2	1	1	1	3	2	1	2	3	1	2	2	1	
3	4	4	4	3	2	1	2	2	2	1	3	2	4	1	1	2	1	1	1	2	2	1	3	1	1	1	1	2	2	2	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4			
3	3	2	4	3	1	4	3	1	3	3	3	2	1	3	3	3	2	2	1	2	3	3	3	4	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
2	4	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	4	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3				
3	3	2	3	4	1	2	2	3	3	2	2	1	4	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2								
2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1						
4	4	3	4	3	3	4	4	1	4	3	3	1	4	2	3	3	2	4	2	3	3	1	3	4	2	2	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	1	1	4			
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
4	4	2	4	4	2	4	3	1	4	4	4	1	4	3	4	4	1	2	1	1	1	3	1	1	1	1	2	1	1	4	4	3	1	2	2	1	4	3	2	3	4	3			
1	1	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	1	2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	2	1	1	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2						
3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	1	1	1	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2					
4	4	2	4	2	4	4	4	4	2	2	1	2	3	4	4	1	1	3	4	3	3	4	4	4	1	1	4	1	3	3	1	1	2	1	1	3	2	2	2	4	1				
4	3	4	3	4	3	2	4	2	2	3	3	1	4	2	2	3	2	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	1	2	1	1	1	2	2	2	2	2	3	1					

3	3	3	1	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	
2	2	2	2	2	3	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	4	3	2
2	2	2	2	2	3	2	2	1	2	1	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3
4	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	1	3	2	3	3	2	1	2	2	2	2	2	3	2	4
3	4	2	2	2	2	3	3	4	2	2	4	1	4	1	4	2	1	3	2	2	2	2	2	2	2
3	2	2	3	4	2	1	2	3	3	4	1	1	3	2	1	3	1	1	2	3	1	1	1	1	3
3	4	2	2	4	3	3	3	1	3	3	2	3	2	3	1	3	2	2	2	4	3	4	2	3	2
3	3	2	3	2	3	3	4	2	2	3	2	2	3	1	2	3	3	2	2	2	1	1	1	1	3
3	3	2	4	3	4	3	3	1	4	3	4	2	4	3	3	4	4	4	3	2	3	4	4	4	4
3	2	3	2	4	4	4	3	3	4	3	3	1	4	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1
4	3	1	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	1	3	1
3	2	3	3	3	3	3	3	1	2	3	2	3	1	2	3	2	2	2	1	2	3	3	2	2	2
4	4	3	3	3	4	4	3	4	1	4	3	4	3	2	3	3	3	2	3	4	4	4	4	3	3
2	3	2	2	3	4	3	3	2	3	2	3	2	3	2	1	1	3	2	1	4	4	4	3	3	2
2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2
3	3	1	4	3	3	1	2	3	3	3	4	1	3	2	4	2	2	1	2	3	1	4	3	3	4
3	4	2	4	3	4	4	4	4	4	4	1	3	2	4	3	3	2	4	3	3	2	3	3	3	4
3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3
3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3
2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2

3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	
4	3	2	4	4	3	4	4	3	3	3	3	2	3	3	3	4	2	3	3	3	3	2	3	4	4	4	3	2	
3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	3	4	2	4	2	3	4	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	3	2	
4	3	2	3	4	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	
4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	1	4	2	4	3	3	1	1	3	2	2	3	3	3	2	4	3	
4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	2	2	3	4	3	3	1	1	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3	
4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	2	4	2	2	2	4	4	1	2	2	3	3	3	
4	3	3	4	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4	2	3	2	2	3	3	
3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	
4	3	3	3	3	4	4	4	3	2	4	3	3	3	3	4	2	2	2	3	3	4	3	2	3	4	2	4	3	3
3	3	4	4	3	3	4	3	1	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	1	4	3	3	3	4	3	3	4	
2	4	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	4	4	2	3	2	3	2	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	
4	3	3	4	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	2	3	3	2	3	4	3	3	4	2	4	3
4	4	3	4	4	3	4	3	2	3	4	1	4	4	4	2	1	2	2	2	4	3	1	2	4	1	2	2	2	3
4	4	3	4	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	3	2	4	3	2	2	2	3	4	3	3	3	3	3	4	3
3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	4	3	2	3	4	3	3	3	2	3	3	3	4	4	4	3
3	4	3	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3
4	3	3	4	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4
3	4	3	2	3	3	3	2	3	3	4	4	4	3	3	3	4	2	3	2	2	3	2	3	3	3	1	3	4	3
4	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	2	4	2	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	

3	3	2	3	2	3	3	4	3	2	3	2	2	3	4	3	2	2	3	2	2	2	3	3	4	2	4	3	2	2	3	2	3	3	2	3									
4	4	2	4	4	3	4	2	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	2	2	4	3	4	4	2	3	4	2	2	4	3	4	3	3	2	2	4	4	3						
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	2	1	2	3	1	3	1	4	1	2	3	3	3	2	3	2	4	4	1	2	4	1	3	3	2	2	2	3	3	4
4	4	3	4	4	4	3	4	2	3	4	4	4	2	4	4	4	2	3	3	2	4	3	4	2	4	4	4	4	3	3	2	3	4	2	4	3	3	2	4	3	3			
3	3	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	3	2	3	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3						
3	3	4	4	2	3	2	3	4	3	3	2	4	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	4	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3							
4	4	3	4	4	3	4	3	1	4	4	4	4	4	3	4	4	3	2	4	4	3	3	3	2	3	4	2	3	4	4	4	4	3	4	2	3	4	4						
4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	2	4	4	1	1	1	4	1	2	4	4	4	3	4	4	4	2	3	3	2	2	4	4	1	3	2	1	3	1	1	
3	3	2	4	3	4	3	3	1	4	3	4	3	4	3	3	4	3	1	1	3	4	3	4	4	3	2	3	4	4	4	1	4	1	4	1	2	1	4	2	4	4			
3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	4	3	4	4	3	2	1	3	2	2	3	3	1	3	2	2	2	3	3	3	2	3	1	4	2	3	3				
4	3	3	4	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	4	3	3	4	4	3	3						
3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	1	1	1	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	4	2	2	4	3	3	3	2	4	3				
3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	4	2	2	2	4	2	2	3	3	2	3	2	4	2	3	2	4	3	2	3	4	4	2	4					
3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3					
3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	4	3	3	2	2	2	2	2	2	1	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3					
3	3	4	3	3	4	2	2	3	4	2	2	3	2	4	1	2	3	2	1	3	3	4	3	3	4	4	4	4	2	3	2	3	3	4	2	2	4	3						
4	4	2	4	2	4	4	4	4	2	2	4	2	3	4	4	1	1	3	4	3	3	4	4	2	3	3	4	3	3	3	4	2	3	4	3	2	4	3						
4	4	3	4	4	3	4	2	4	4	4	4	4	1	2	4	1	2	1	1	3	1	3	2	3	3	4	3	4	3	1	3	2	2	1	3	3	4	1						
4	3	4	3	4	3	2	4	2	2	3	3	4	4	3	2	3	4	2	2	2	3	3	2	4	3	2	3	4	4	2	2	2	3	3	4	2	2	3						
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3						
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3						

4	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	4	4	2	2	2	4	2	3	3	3	2	4	2	2	3	2	4	2	4					
2	3	2	3	3	4	3	2	3	3	1	2	3	2	3	3	3	2	4	3	3	3	3	2	3	1	1	4	3	4	4	1	2	3	2	3	2	3	2				
3	4	2	3	2	3	3	3	4	2	3	4	4	4	3	4	2	4	3	3	3	4	2	3	2	3	2	4	2	2	2	4	3	3	2	3	4						
3	4	3	3	4	3	3	2	2	4	3	3	3	3	4	4	2	2	2	1	2	2	2	3	4	3	3	3	2	3	2	3	2	1	4	2	2	4	1	4	2		
4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	2	3	2	3	3	2	4	3	3	3	2	1	4	4	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3				
4	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	3	2	3	3	2	3	4	4	4	3	3	4	3	3	4						
3	3	3	2	3	4	2	3	2	3	3	4	2	3	3	3	4	2	2	2	4	2	1	1	3	3	3	2	3	3	1	4	3	3	3	2	4	3	3	3			
2	2	3	4	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	4	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	2	2	2	3	4	1	2	2	2	3	3	2		
4	4	4	4	4	2	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	4	1	2	2	4	2	1	4	2	4	3	1	4	3	2	3	3	2	1	2	3	4	4	2
3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	2	2	2	2	2	1	3	3	3	4	2	3	4	2	4	3	4	3	3	4	3	3	4				
4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	2	2	2	4	2	1	4	2	3	4	3	2	4	2	1	1	3	4	4	3		
3	2	3	3	4	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	1	3	3	2	3	2	2	3	2	4	3	2	3	3	4	2	2	4			
3	4	4	3	4	3	4	2	4	4	4	4	2	4	4	3	2	2	3	4	1	2	2	2	1	2	3	2	2	2	3	4	2	4	4	2	1	2	2	4	3	3	
3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	2	2	2	2	3	3	3	4	4	2	4	3	4	3	3	4	3	3	4	4	1					
3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	1	3	3	3	2	3	2	4	3	2	3	3	2	4	2	2	4	2	1	2	
3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	1	3	3	4	2	3	4	3	4	3	4	4	3	2	3	3	2	2	2	4	3	3	3	3	4	4	1		
3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	4	3	4	4	4	1	4	3	4	4	4	1	2	4	2	4	4	3	4				
4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	2	2	2	4	3	1	3	2	1	1	2	3	4	1	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	2						
4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	2	2	2	2	3	1	3	3	3	3	2	3	3	3	4	4	3	3	3	4	2	4	3	3	4			
3	2	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	3	2	4	3	3	2	4	2	2	1	2	4	3	4	1	3	3	3	3	2	2	3	4	2	3	3	2	4	3	2	

4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	4	2	3	2	4	2	3	2	3	3	1	
2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	1	2	3	2	3	3	3	2	3	3	1	2	3	2	3	3	3	2	1	1	3	1	3	1	1	2	2	2	2	3	1	2		
3	4	3	4	3	2	2	3	2	3	4	3	4	4	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2				
3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	2	2	1	2	4	2	2	1	4	2	4	1	2	2	2	2	3	2	3	3	1	2	2	4	4	2	2	4	3	2	1	1	
4	3	3	4	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	2	3	2	2	3	3	1	3	4	4	1	1	3	4	2	2	4	4	2	2	3	3	4		
4	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	2	3	3	3	3	2	3	2	4	4	4	4	2	2	2	3	4	2	3	2	1	1	3	1	3	1	4	3	4	3



Lampiran 6

HASIL OLAH DATA

Results

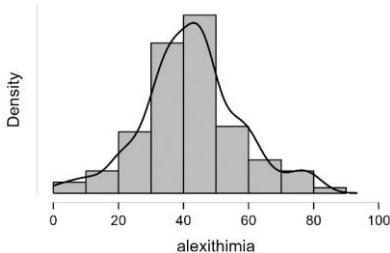
Descriptive Statistics

Descriptive Statistics

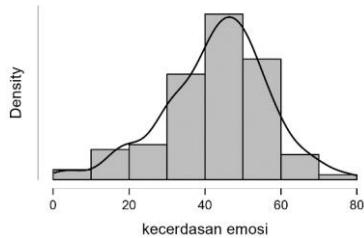
	kecenderungan alexithymia	kecerdasan emosi	peer attachment
Valid	99	99	99
Missing	0	0	0
Mean	42.465	42.939	41.051
Std. Deviation	15.181	13.782	16.480
Skewness	0.075	-0.462	-0.299
Std. Error of Skewness	0.243	0.243	0.243
Kurtosis	0.564	0.560	0.085
Std. Error of Kurtosis	0.481	0.481	0.481
Shapiro-Wilk	0.985	0.981	0.984
P-value of Shapiro-Wilk	0.320	0.150	0.268
Minimum	1.000	2.000	0.000
Maximum	81.000	77.000	82.000

Distribution Plots

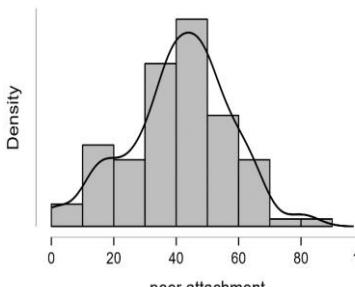
kecenderungan alexithymia



kecerdasan emosi

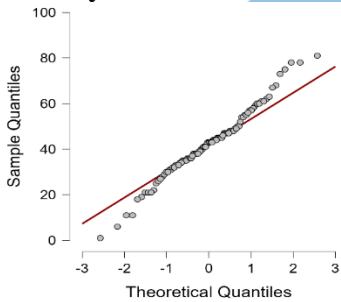


peer attachment

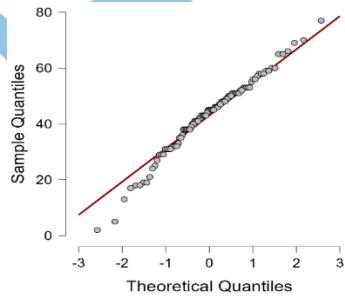


Q-Q Plots

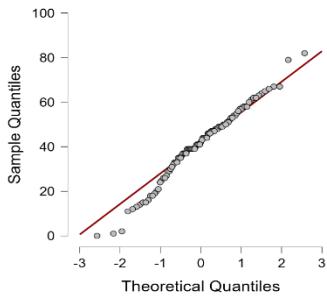
kecenderungan alexithymia



kecerdasan emosi



peer attachment



Linear Regression

Model Summary - alexithimia

Model	R	R ²	Adjusted R ²	RMSE
H ₀	0.000	0.000	0.000	15.181
H ₁	0.766	0.586	0.578	9.864

ANOVA

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
H ₁	Regression	13244.172	2	6622.086	68.061	<.001
	Residual	9340.454	96	97.296		
	Total	22584.626	98			

Note. The intercept model is omitted, as no meaningful information can be shown.

Coefficients

Model	Unstandardized	Standard Error	Standardized	t	p	Collinearity Statistics	
						Tolerance	VIF
H ₀ (Intercept)	42.465	1.526		27.832	< .01		

Coefficients

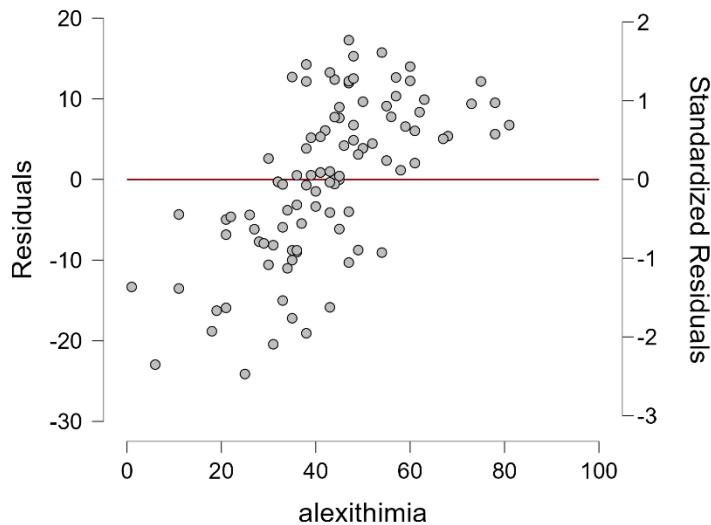
Model		Collinearity Statistics						
		Unstandardized	Standard Error	Standardized	t	p	Tolerance	VIF
H ₁	(Intercept)	74.931	3.363		22.281	< .01		
	kecerdasan emosi	-0.334	0.175	-0.303	1.910	0.059	0.171	5.831
	peer attachment	-0.442	0.146	-0.480	3.027	0.003	0.171	5.831

Collinearity Diagnostics

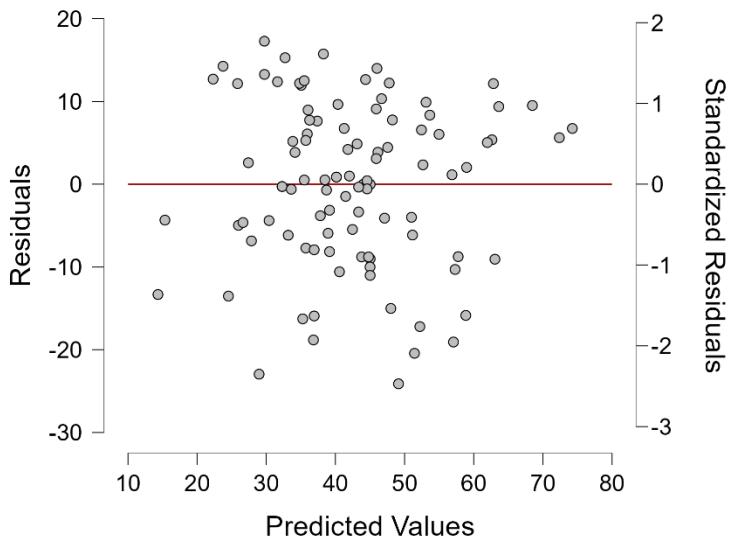
Model	Dimension	Eigenvalue	Condition Index	Variance Proportions		
				(Intercept)	kecerdasan emosi	peer attachment
H ₁	1	2.913	1.000	0.010	0.002	0.003
	2	0.078	6.121	0.720	0.013	0.089
	3	0.010	17.379	0.270	0.986	0.908

Note. The intercept model is omitted, as no meaningful information can be shown.

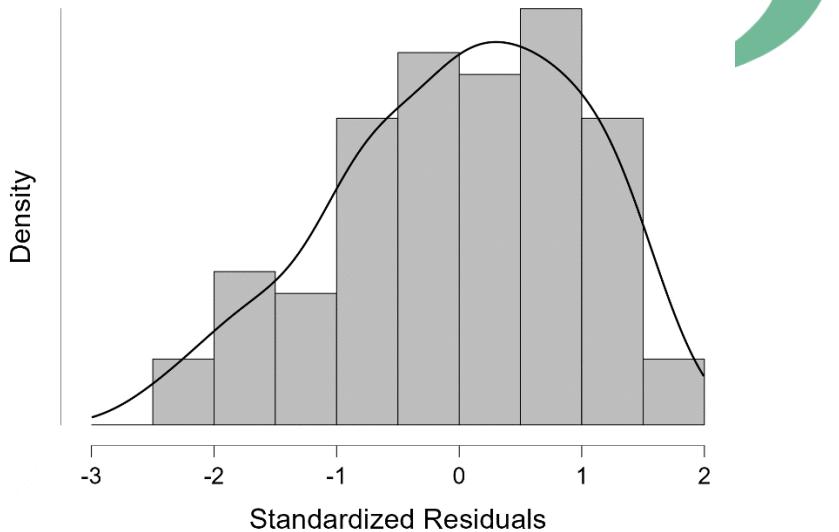
Residuals vs. Dependent



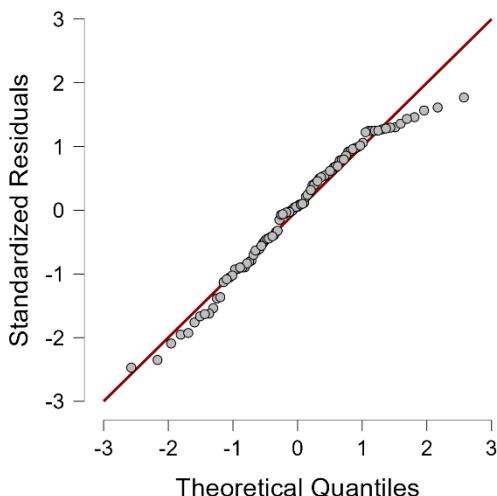
Residuals vs. Predicted



Standardized Residuals Histogram

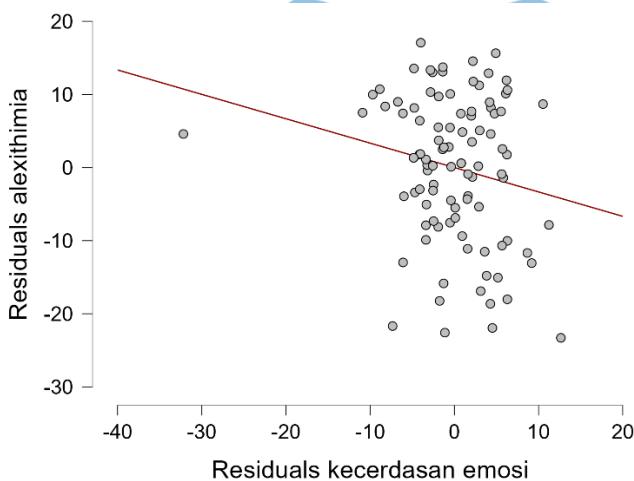


Q-Q Plot Standardized Residuals

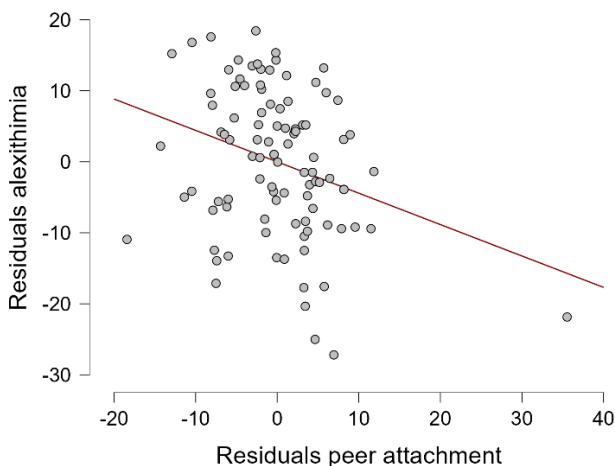


Partial Regression Plots

kecenderungan alexithymia vs. kecerdasan emosi



alexithimia vs. peer attachment



Variable	alexithimia	kecerdasan emosi	peer attachment
1. Pearson's alexithimia r	—	—	—
	p-value	—	—
2. kecerdasan emosi	Pearson's r	-0.740	—
	p-value	< .001	—
3. peer attachment	Pearson's r	-0.755	0.910
	p-value	< .001	< .001

Lampiran 7

GOOGLE FORM PENELITIAN



Kesulitan mengungkapkan emosi: kecerdasan emosi dan attachment style dengan alexithymia

Pertanyaan

Jawaban

123

Setelan

Jawaban tidak dapat diedit

**Sulit
mengungkapkan
emosi: kecerdasan
emosi dan
attachment style
dengan alexithymia**

Assalamualaikum warahmatullahi
wabarakatuh

Salam hormat,
Perkenalkan kami Marisalia, Annisa Fitriani
dan Faisal Adnan Reza dari Psikologi Islam
UIN Raden Intan Lampung.
Saat ini kami sedang melakukan penelitian
dengan judul (Kesulitan mengungkapkan
emosi: kecerdasan emosi dan attachment



Kesulitan mengungkapkan emosi: kec

Pertanyaan

Jawaban

123

Setelan

style dengan alexithymia)

Adapun Kriteria Responden Penelitian yaitu:

1. Siswa SMA kelas 10-12
2. Mengalami kesulitan dalam memahami, menggambarkan dan mengekspresikan perasaannya

Tidak ada jawaban benar salah, data diri akan dijaga kerahasiaannya. Karena hanya akan digunakan untuk kepentingan penelitian. Mohon kesediaan saudara/i untuk membantu mengisi kuisioner penelitian ini. Atas partisipasi dan kesediaan teman-teman dalam penelitian ini, kami ucapkan terimakasih. 🙏

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi
Wabarakatuh

Note: Akan ada sedikit bentuk terima kasih bagi 20 orang yang beruntung mendapatkan saldo Shopie pay/dana/ovo



Kesulitan mengungkapkan emosi: kec

Pertanyaan

Jawaban

123

Setelan

Nama *

Sela Anisatul Masruroh

Usia *

16 tahun

Jenis kelamin *

Perempuan

Kelas *

X¹



Kesulitan mengungkapkan emosi: kec

Pertanyaan

Jawaban

123

Setelan

Asal sekolah *

SMA NEGERI 1 BUAY BAHUGA

No WhatsApp *

Ada

Pilih jawaban yang menggambarkan
diri anda

Apakah anda sering bingung dengan *
perasaan dan emosi anda?

Ya

Tidak



Kesulitan mengungkapkan emosi: kecemasan

Pertanyaan

Jawaban

123

Setelan

Apakah anda sulit mengungkapkan
perasaan dan emosi anda? *

Ya

Tidak

Apakah anda sulit mendefinisikan
perasaan dan emosi anda sendiri? *

Ya

Tidak

Apakah anda sulit membedakan antara
sedih, marah dan kecemasan? *



Kesulitan mengungkapkan emosi: kec

Pertanyaan

Jawaban

123

Setelan

Apakah anda sulit membedakan antara *
sedih, marah, dan kecwea?

Ya

Tidak

Apakah anda kesulitan mencari kata-
kata yang tepat untuk mengungkapkan
perasaan dan emosi anda?

Ya

Tidak



Kesulitan mengungkapkan emosi: kecemasan

Pertanyaan

Jawaban

123

Setelan

Skala Alexithymia

Isilah kuisioner di bawah ini dengan memilih pilihan yang menggambarkan diri anda.

1. SS = Sangat setuju
2. S = Setuju
3. TS = Tidak setuju
4. STS = Sangat tidak setuju

1. Saya sering bingung mengenai emosi * apa yang sebenarnya sedang saya rasakan

Sangat setuju

Setuju

Tidak setuju



Kesulitan mengungkapkan emosi: kec

Pertanyaan

Jawaban

123

Setelan

2. Saya kesulitan dalam menemukan kata yang tepat untuk menggambarkan perasaan saya *

Sangat setuju

Setuju

Tidak setuju

Sangat tidak setuju

3. Saya memiliki sensasi fisik yang bahkan tidak dapat dimengerti oleh seorang dokter *

Sangat setuju

Setuju



Kesulitan mengungkapkan emosi: kecemasan

Pertanyaan

Jawaban

123

Setelan

4. Ketika emosi saya memuncak, saya *
tidak tahu apakah saya sedih,
ketakutan ataukah marah

- Sangat setuju
- Setuju
- Tidak setuju
- Sangat tidak setuju

5. Saya sering dibingungkan dengan *
sebuah sensasi yang terjadi pada tubuh
saya

- Sangat setuju
- Setuju



Kesulitan mengungkapkan emosi: kecemasan

Pertanyaan

Jawaban

123

Setelan

6. Saya cenderung membiarkan hal-hal terjadi begitu saja daripada harus memahami alasannya *

- Sangat setuju
- Setuju
- Tidak setuju
- Sangat tidak setuju

7. Saya memiliki perasaan yang benar-benar tidak dapat saya pahami *

- Sangat setuju
- Setuju
- Tidak setuju



Kesulitan mengungkapkan emosi: kec

Pertanyaan

Jawaban

123

Setelan

10. Saya ragu kalau saya adalah
seseorang yang berkompeten *

- Sangat setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

11. Saya terdorong untuk mengerjakan
tugas ketika saya mendapat tekanan *

- Sangat setuju
- Setuju
- Tidak Setuju



Kesulitan mengungkapkan emosi: kec

Pertanyaan

Jawaban

123

Setelan

9. Orang-orang meminta saya untuk
lebih mengekspresikan emosi saya *

- Sangat setuju
- Setuju
- Tidak setuju
- Sangat tidak setuju

10. Saya sulit memahami apa yang
terjadi dalam diri saya *

- Sangat setuju
- Setuju
- Tidak setuju



Kesulitan mengungkapkan emosi: kec

Pertanyaan

Jawaban 123

Setelan

11. Saya sering bingung terkait alasan *
mengapa saya marah

- Sangat setuju
- Setuju
- Tidak setuju
- Sangat tidak setuju

12. Saya kesulitan mengungkapkan *
perasaan terdalam saya, bahkan pada
teman dekat sekalipun

- Sangat setuju
- Setuju



Kesulitan mengungkapkan emosi: kecemasan

Pertanyaan

Jawaban

123

Setelan

13. Saya dapat merasa dekat dengan seseorang, bahkan ketika saya merasa tenang dalam keheningan *

- Sangat setuju
- Setuju
- Tidak setuju
- Sangat tidak setuju

14. Mencari makna tersembunyi dalam film atau drama hanya membuat saya teralihkan dari kesenangan menonton film itu sendiri *

- Sangat setuju



Kesulitan mengungkapkan emosi: kecerdasan emosi

Pertanyaan

Jawaban

123

Setelan

Skala kecerdasan emosi

Isilah kuisioner di bawah ini dengan memilih pilihan yang menggambarkan diri anda.

1. SS = Sangat setuju
2. S = Setuju
3. TS = Tidak setuju
4. STS = Sangat tidak setuju

1. Saya dapat mengetahui apa yang saya rasakan

*

Sangat setuju

Setuju

Tidak Setuju

Sangat Tidak Setuju



Kesulitan mengungkapkan emosi: kec

Pertanyaan

Jawaban 123

Setelan

2. Saya sulit memahami emosi saya sendiri *

Sangat setuju

Setuju

Tidak

Sangat tidak setuju

3. Saya sulit mengerti apa yang saya rasakan *

Sangat setuju

Setuju

Tidak setuju



Kesulitan mengungkapkan emosi: kec

Pertanyaan

Jawaban 123

Setelan

4. Saya selalu mengetahui bila saya dalam keadaan yang menyenangkan atau menyedihkan *

- Sangat setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

5. Saya dapat memahami perasaan orang lain melalui tindakan mereka *

- Sangat setuju
- Setuju
- Tidak setuju



Kesulitan mengungkapkan emosi: kec

Pertanyaan

Jawaban 123

Setelan

6. Saya termasuk orang yang dapat
memahami perasaan orang lain *

- Sangat setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

7. Saya acuh terhadap perasaan orang
lain *

- Sangat setuju
- Setuju
- Tidak Setuju



Kesulitan mengungkapkan emosi: kecerdasan emosional

Pertanyaan

Jawaban

123

Setelan

8. Saya dapat memahami dengan baik *
perasaan orang yang ada di sekitar
saya

- Sangat setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

9. Saya dapat menetapkan tujuan saya *
sendiri dan mencoba yang terbaik
untuk mencapainya

- Sangat setuju
- Setuju



Kesulitan mengungkapkan emosi: kecemasan

Pertanyaan

Jawaban

123

Setelan

10. Saya ragu kalau saya adalah seseorang yang berkompeten *

- Sangat setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

11. Saya ter dorong untuk mengerjakan tugas ketika saya mendapat tekanan *

- Sangat setuju
- Setuju
- Tidak Setuju



Kesulitan mengungkapkan emosi: kecewa

Pertanyaan

Jawaban

123

Setelan

12. Saya sulit untuk melakukan hal yang terbaik *

- Sangat setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

13. Saya dapat mengendalikan emosi saya walaupun saya menghadapi kesulitan *

- Sangat setuju
- Setuju
- Tidak Setuju



Kesulitan mengungkapkan emosi: kecemasan

Pertanyaan

Jawaban

123

Setelan

14. Saya sulit mengendalikan emosi *

- Sangat setuju
- Setuju
- Tidak setuju
- Sangat tidak setuju

15. Saya sulit menetralkisir kemarahan saya dengan cepat *

- Sangat setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju



Kesulitan mengungkapkan emosi: kec

Pertanyaan

Jawaban

123

Setelan

16. Saya mengalami kesulitan
mengontrol emosi saya *

- Sangat setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

Skala attachment style

Isilah kuisioner di bawah ini dengan memilih pilihan yang menggambarkan diri anda.

1. SS = Sangat setuju
2. S = Setuju
3. TS = Tidak setuju
4. STS = Sangat tidak setuju



Kesulitan mengungkapkan emosi: kec

Pertanyaan

Jawaban

123

Setelan

1. Ketika mendiskusikan suatu hal, teman-teman saya mengacuhkan pendapat saya *

- Sangat setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

2. Membicarakan tentang masalah saya dengan teman-teman membuat saya merasa malu atau bodoh *

- Sangat setuju
- Setuju



Kesulitan mengungkapkan emosi: kec

Pertanyaan

Jawaban

123

Setelan

2. Membicarakan tentang masalah
saya dengan teman-teman membuat
saya merasa malu atau bodoh *

- Sangat setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

3. Teman-teman saya memahami saya *

- Sangat setuju
- Setuju
- Tidak Setuju



Kesulitan mengungkapkan emosi: kec

Pertanyaan

Jawaban

123

Setelan

4. Teman-teman saya mendorong saya *
untuk berbicara tentang kesulitan saya

- Sangat setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

5. Teman-teman saya sulit menerima *
saya apa adanya

- Sangat setuju
- Setuju
- Tidak Setuju



Kesulitan mengungkapkan emosi: kecerdasan emosional

Pertanyaan

Jawaban

123

Setelan

6. Saya merasa teman-teman saya
adalah teman baik *

- Sangat setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

7. Teman-teman saya cukup sulit diajak *
bicara

- Sangat setuju
- Setuju
- Tidak Setuju



Kesulitan mengungkapkan emosi: kec

Pertanyaan

Jawaban

123

Setelan

8. Ketika saya marah tentang sesuatu teman-teman saya mengabaikan saya begitu saja *

- Sangat setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

9. Teman-teman saya membantu saya untuk memahami diri saya sendiri dengan lebih baik *

- Sangat setuju
- Setuju



Kesulitan mengungkapkan emosi: kec

Pertanyaan

Jawaban

123

Setelan

10. Teman-teman Saya peduli dengan *
perasaan saya

- Sangat setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

11. Saya percaya dengan teman-teman *
saya

- Sangat setuju
- Setuju
- Tidak Setuju



Kesulitan mengungkapkan emosi: kec

Pertanyaan

Jawaban

123

Setelan

12. Teman-teman Saya menghargai
perasaan saya *

- Sangat setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

13. Teman-teman saya sering kesal
dengan saya tanpa alasan *

- Sangat setuju
- Setuju
- Tidak Setuju



Kesulitan mengungkapkan emosi: kecewa

Pertanyaan

Jawaban

123

Setelan

14. Saya ragu memberitahu teman-teman saya tentang masalah dan kesulitan saya *

- Sangat setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

15. Jika teman-teman saya mengetahui sesuatu yang mengganggu saya, mereka bertanya kepada saya tentang itu *

- Sangat setuju
- Setuju

Lampiran 8

**BUKTI SUBMIT
ARTIKEL**

The screenshot shows a digital manuscript submission interface. At the top, it displays the identifier '4834 / marisalia_mahmud / Sulit mengungkapkan emosi: kecerdasan emosi dan attachment style dengan alexithymia pada' and a 'Library' button. Below this, there are two main navigation tabs: 'Workflow' and 'Publication'. Under 'Workflow', there are four sub-tabs: 'Submission' (selected), 'Review', 'Copyediting', and 'Production'. The main content area is titled 'Submission Files' and contains a list of files. One file is shown: '18969-1 marisalia_mahmud, TEMPLATE PSIKOLOGI PRIMA_MARISALIA.doc' uploaded on March 4, 2024. A 'Download All Files' button is present. At the bottom, there is a section titled 'Pre-Review Discussions' with a 'Add discussion' button, and a header row showing columns for 'Name', 'From', 'Last Reply', 'Replies', and 'Closed'.



Medan, 26 Maret 2024

No. : 001/LOA/JPP/UNPRI/III/2024

About : Letter of Acceptance (LOA)

Kepada Yth. Bapak/I/Sdr

Marisalia,

Faisal Adnan Reza,

Annisa Fitriani

Di

Tempat

Dengan ini kami sampaikan bahwa artikel dengan rincian berikut dinyatakan diterima untuk di terbitkan dalam **JURNAL PSIKOLOGI PRIMA** Universitas Prima Indonesia Medan Pada **Vol 7, No 1, Untuk Publish Mei, 2024.**

Penulis Correspondent Email	Judul
Marisalia E-Mail: lia664841@gmail.com	Sulit mengungkapkan emosi : kecerdasan emosi dan attachment style dengan alexithymia pada generasi Z

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat digunakan seperlunya.

Editor In Chief



Rismadayanti Waruwu

JURNAL PSIKOLOGI PRIMA
Web: jurnal.unprimdn.ac.id
Email: psikologiprima@unprimdn.ac.id
Alamat : Jl. Sampul No. 4, Medan

Lampiran 9

TURNITIN



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
PUSAT PERPUSTAKAAN

Jl. Letkol H. Endro Suratmin, Sukarame I, Bandar Lampung 35131
Telp.(0721) 780887-74531 Fax. 780422 Website: www.radenintan.ac.id

SURAT KETERANGAN

Nomor: B- 0797 /Un.16 / P1 /KT/III / 2024

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Saya yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Dr. Ahmad Zarkasi, M.Sos.I
NIP : 197308291998031003
Jabatan : Kepala Pusat Perpustakaan UIN Raden Intan Lampung

Menerangkan bahwa Karya Ilmiah dengan judul :

SULIT MENGUNGKAPKAN EMOSI: KECERDASAN EMOSI DAN ATTACHMENT
STYLE DENGAN ALEXITHYMIC PADA GENERASI Z

Karya :

NAMA	NPM	FAK/PRODI
MARISALIA	2031060088	FUSA/ PSI

Bebas plagiari dengan hasil pemeriksaan di **Fakultas/Prodi** dengan tingkat kemiripan sebesar **20%** dan dinyatakan **Lulus** dengan bukti terlampir.

Demikian Keterangan ini kami buat, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Bandar Lampung, 19 Maret 2024
Kepala Pusat Perpustakaan



Ket:

1. Surat Keterangan Cek Turnitin ini Legal & Sah, dengan Stempel Asli Pusat Perpustakaan.
2. Surat Keterangan ini Dapat Digunakan Untuk Repository.
3. Lampirkan Surat Keterangan Lulus Turnitin & Rincian Hasil Cek Turnitin ini di Bagian Lampiran Skripsi untuk Salah Satu Syarat Penyebaran di Pusat Perpustakaan.

20%
SIMILARITY INDEX

19%
INTERNET SOURCES

6%
PUBLICATIONS

10%
STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	jurnal.unprimdn.ac.id Internet Source	7%
2	jurnal.umk.ac.id Internet Source	2%
3	jurnal.unissula.ac.id Internet Source	2%
4	eprints.mercubuana-yogya.ac.id Internet Source	1%
5	docplayer.info Internet Source	1%
6	es.scribd.com Internet Source	1%
7	core.ac.uk Internet Source	1%
8	Submitted to UIN Raden Intan Lampung Student Paper	1%
9	journal.iain-manado.ac.id Internet Source	1%