

**HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSI DENGAN  
KECENDERUNGAN *ALEXITHYMIA* PADA REMAJA YANG  
TINGGAL DI PANTI ASUHAN MUHAMMADIYAH ASAHAN**

**SKRIPSI**

**OLEH:**

**VIRA WAHYUNIARTY SUPRAKAS**

**208600132**



**PROGAM STUDI PSIKOLOGI**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS MEDAN AREA**

**2024**

**HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSI DENGAN  
KECENDERUNGAN *ALEXITHYMIA* PADA REMAJA YANG  
TINGGAL DI PANTI ASUHAN MUHAMMADIYAH ASAHAN**

**SKRIPSI**

Diajukan sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh

Gelar Sarjana di Fakultas Psikologi

Universitas Medan Area

Oleh:

**VIRA WAHYUNIARTY SUPRAKAS**

**208600132**

**PROGAM STUDI PSIKOLOGI**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**


**UNIVERSITAS MEDAN AREA**

**2024**

**HALAMAN PENGESAHAN**

Judul Skripsi : Hubungan Antara Kecerdasan Emosi dengan Kecenderungan  
Alexithymia pada Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan  
Muhammadiyah Asahan  
Nama : Vira Wahyuniarty Suprakas  
NPM : 208600132  
Fakultas : Psikologi

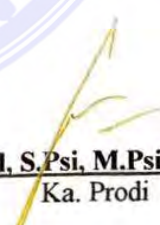
Disetujui Oleh  
Komisi Pembimbing



**Nurmaida Irawani Siregar, S.Psi, M.Si**  
Pembimbing



**Dr. Siti Aisyah, S.Psi, M.Psi, Psikolog**  
Dekan



**Faadhil, S.Psi, M.Psi, Psikolog**  
Ka. Prodi

Tanggal Lulus: 27 Agustus 2024

### **HALAMAN PERNYATAAN**

Saya menyatakan bahwa skripsi yang saya susun, sebagai syarat memperoleh gelar sarjana merupakan hasil karya tulis saya sendiri. Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan skripsi ini yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya jelas sesuai dengan norma, kaidah dan etika penulisan ilmiah.

Sayaa bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya peroleh dan sanksi-sanksi lainnya dengan peraturan yang berlaku, apabila di kemudian hari ditemukan adanya plagiat dalam skripsi ini.

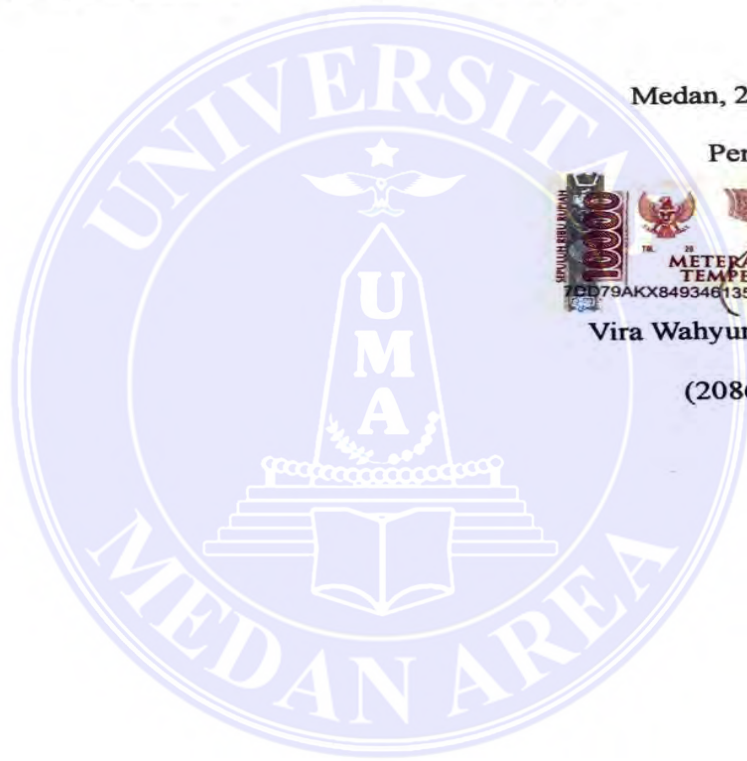
Medan, 27 Agustus 2024

Peneliti



Vira Wahyuniarty Suprakas

(208600132)



## HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK

---

Sebagai civitas akademik Universitas Medan Area, saya bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Vira Wahyuniarty Suprakas

NPM : 208600132

Program Studi : Psikologi

Fakultas : Psikologi

Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Medan Area **Hak Bebas Royalti Non-eksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*)** atas karya ilmiah yang berjudul: Hubungan antara Kecerdasan Emosi dengan Kecenderungan *Alexithymia* pada Remaja yang tinggal di Panti Asuhan Muhammadiyah Asahan. Dengan **Hak Bebas Royalti Non-eksklusif** ini Universitas Medan Area berhak menyimpan, mengalih media/memformatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan skripsi milik saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di: Medan

Pada tanggal: 27 Agustus 2024

Yang menyatakan



(Vira Wahyuniarty Suprakas)

## ABSTRAK

### Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dengan Kecenderungan *Alexithymia* Pada Remaja Yang Tinggal di Pantti Asuhan Muhammadiyah Asahan

VIRA WAHYUNIARTY SUPRAKAS

208600132

Email: ssvira870@gmail.com

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan emosi dengan kecenderungan *alexithymia* pada remaja yang tinggal di Pantti Asuhan Muhammadiyah Asahan. Penelitian ini sebanyak 37 remaja di Pantti Asuhan. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Pengambilan data dilakukan menggunakan dua skala yaitu, skala kecerdasan emosi dan skala kecenderungan *alexithymia*. Analisis data menggunakan teknik korelasi pearson product moment dengan  $r_{xy} = -0,573$  dengan signifikan  $p = 0,000 < 0,05$ . Artinya terdapat hubungan negatif antara kecerdasan emosi dengan kecenderungan *alexithymia* dengan asumsi bahwa semakin rendah kecerdasan emosi maka semakin tinggi kecenderungan *alexithymia*. Sebaliknya, semakin tinggi kecerdasan emosi maka semakin rendah tingkat kecenderungan *alexithymia*. Dengan demikian maka hipotesis yang diajukan diterima. Sumbangan efektif kecenderungan *alexithymia* dalam kecerdasan emosi sebesar 30% dan sisanya yaitu 70% dipengaruhi oleh faktor-faktor lainnya.

**Kata Kunci:** Kecerdasan Emosi; Kecenderungan *Alexithymia*; Remaja.

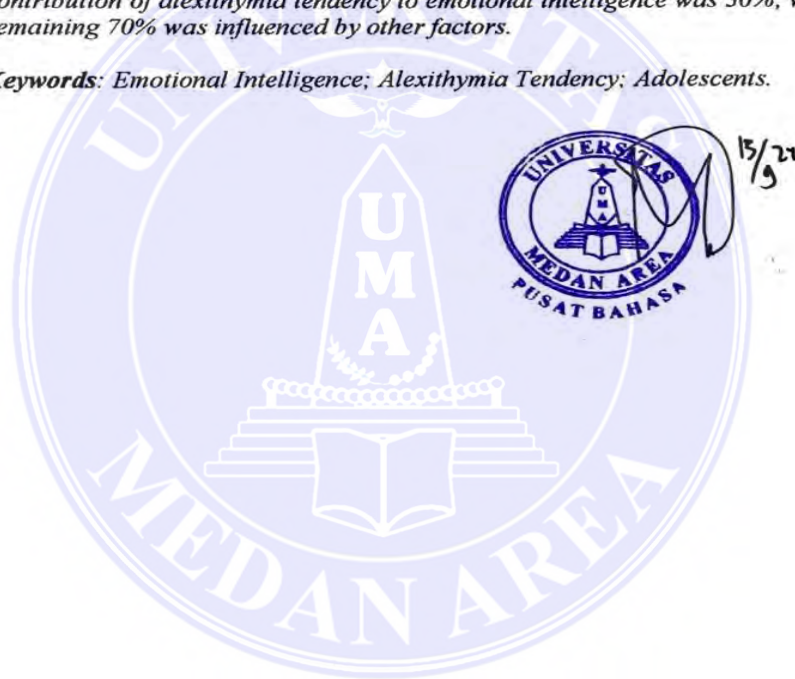
**ABSTRACT**

**THE CORRELATION BETWEEN EMOTIONAL INTELLIGENCE AND  
ALEXITHYMLA TENDENCY AMONG ADOLESCENTS LIVING AT PANTI  
ASUHAN MUHAMMADIYAH ASAHAN**

**BY:**  
**VIRA WAHYUNIARTY SUPRAKAS**  
**NPM: 208600132**

*This research aimed to determine the correlation between emotional intelligence and alexithymia tendency among adolescents living at Panti Asuhan Muhammadiyah Asahan. The study involved 37 adolescents living in the orphanage. The sampling technique used was total sampling. Data were collected using two scales: the emotional intelligence scale and the alexithymia tendency scale. Data analysis used Pearson's product-moment correlation technique with  $r_{xy} = -0.573$  and a significance value of  $p = 0.000 < 0.05$ . This indicated a negative correlation between emotional intelligence and alexithymia tendency, suggesting that the lower the emotional intelligence, the higher the alexithymia tendency. Conversely, the higher the emotional intelligence, the lower the alexithymia tendency. Thus, the proposed hypothesis was accepted. The effective contribution of alexithymia tendency to emotional intelligence was 30%, while the remaining 70% was influenced by other factors.*

**Keywords:** Emotional Intelligence; Alexithymia Tendency; Adolescents.



## **RIWAYAT HIDUP**

Penulis dilahirkan di Kisaran pada tanggal 29 Agustus 2002 dari Ayah Ipda Wahyu Sutrisno Putra dan Ibu Kasmaniar Am.Keb. Penulis merupakan anak ke 1 dari 2 bersaudara.

Tahun 2020 penulis lulus dari SMA Negeri 4 Kisaran dan pada tahun 2020 terdaftar sebagai mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. Selama masa perkuliahan, penulis mengikuti organisasi yaitu PEMA (Pemerintahan Mahasiswa) Fakultas Psikologi Medan Area dan menjadi staff di bidang POSDM.





## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan yang Maha Kuasa atas segala karunia-Nya sehingga skripsi ini berhasil diselesaikan. Adapun judul yang peneliti ajukan adalah “Hubungan Antara Kecerdasan Emosi dengan Kecenderungan *Alexithymia* pada Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan Muhammadiyah Asaha ”

Terima kasih peneliti sampaikan kepada Yayasan H. Agus Salim Universitas Medan Area, Bapak Prof. Dr. Dadan Ramdan, M.Eng, M.Sc selaku rektor Universitas Medan Area, Ibu Dr. Siti Aisyah, S.Psi, M.Psi, Psikolog selaku dekan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area, Ibu Nurmaida Irawani Siregar, S.Psi, M.Si, selaku dosen pembimbing skripsi, Bapak Andy Chandra, S.Psi, M.Psi, Psikolog selaku dosen penguji II di sidang saya, Ibu Sairah, S.Psi, M.Psi, Psikolog selaku sekretaris di sidang saya dan Ibu Dr. Suryani Hardjo, S.Psi, MA, Psikolog selaku ketua panitia di sidang saya. Serta ungkapan terimakasih juga disampaikan kepada keluarga, Mama, Papa, Dedek, Ncik, Tia Widyanti yang selalu ada untuk peneliti dan terakhir untuk diri sendiri yang telah berani melawan ketakutannya.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan serta kesalahan dan skripsi ini tidak akan terwujud tanpa adanya bimbingan, arahan, bantuan, dan dukungan baik dari segi moral maupun material. Pada kesempatan ini, peneliti ingin menyampaikan rasa hormat dan terimakasih.

Peneliti



(Vira Wahyuniarty Suprakas)

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN.....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN.....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>v</b>
<b>RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	9
1.3 Tujuan Penelitian.....	9
1.4 Hipotesis.....	9
1.5 Manfaat Penelitian .....	9
1.5.1 Manfaat Teoritis .....	9
1.5.2 Manfaat Praktis.....	10
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>11</b>
2.1 Kecenderungan <i>Alexithymia</i> .....	11
2.1.1 Pengertian Kecenderungan <i>Alexithymia</i> .....	11
2.1.2 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecenderungan <i>Alexithymia</i> .....	13
2.1.3 Aspek-aspek Kecenderungan <i>Alexithymia</i> .....	15
2.1.4 Ciri-ciri Kecenderungan <i>Alexithymia</i> .....	18
2.2 Kecerdasan Emosi.....	18
2.2.1 Pengertian Kecerdasan Emosi .....	18
2.2.2 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecerdasan Emosi .....	20
2.2.3 Aspek-aspek Kecerdasan Emosi .....	22
2.2.4 Ciri-ciri Kecerdasan Emosi.....	24

2.3 Remaja.....	25
2.3.1 Pengertian Remaja .....	25
2.3.2 Tugas Perkembangan Remaja.....	26
2.4 Hubungan Antara Kecerdasan Emosi dan Kecenderungan Alexithymia ....	27
2.5 Kerangka Konseptual.....	29
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>30</b>
3.1 Waktu & Tempat Penelitian .....	30
3.2 Bahan & Alat Penelitian.....	30
3.3 Metodologi Penelitian .....	30
3.4 Identifikasi Variabel .....	31
3.5 Definisi Operasional Variabel .....	31
3.5.1 Kecenderungan <i>Alexithymia</i> .....	31
3.5.2 Kecerdasan Emosi.....	32
3.6 Subjek Penelitian.....	32
3.6.1 Populasi.....	32
3.6.2 Sampel .....	33
3.6.3 Teknik Pengambilan Sampel.....	33
3.7 Prosedur Kerja.....	34
3.7.1 Persiapan Penelitian.....	34
3.7.2 Persiapan Administrasi .....	34
3.7.3 Persiapan Alat Ukur Penelitian.....	34
3.7.4 Pelaksanaan Penelitian.....	37
3.8 Metode Pengumpulan Data .....	37
3.8.1 Skala Kecenderungan <i>Alexithymia</i> .....	37
3.8.2 Skala Kecerdasan Emosi.....	38
3.9 Validitas & Reliabilitas Alat Ukur.....	38
3.9.1 Uji Validitas Alat Ukur .....	38
3.9.2 Uji Reliabilitas Alat Ukur .....	39
3.10 Metode Analisis Data .....	39
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>40</b>
4.1 Analisis Data dan Hasil Penelitian.....	40
4.1.1 Uji Validitas dan Uji Reliabilitas .....	40

4.1.2 Uji Asumsi .....	41
4.1.3 Hasil Perhitungan Mean Hipotetik dan Mean Empirik .....	44
4.2 Pembahasan.....	46
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>50</b>
5.1 Kesimpulan .....	50
5.2 Saran.....	51
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>53</b>



## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Distribusi Skala Kecenderungan <i>Alexithymia</i> Sebelum Uji Coba .....	35
Tabel 3.2 Distribusi Skala Kecerdasan Emosi Sebelum Uji Coba.....	36
Tabel 4.1 Distribusi Skala Kecenderungan <i>Alexithymia</i> Setelah Uji Coba .....	40
Tabel 4.2 Distribusi Skala Kecerdasan Emosi Setelah Uji Coba.....	41
Tabel 4.3 Hasil Perhitungan Uji Normalitas .....	42
Tabel 4.4 Hasil Perhitungan Uji Linearitas.....	43
Tabel 4.5 Hasil Perhitungan Analisis Korelasi <i>Product Moment</i> .....	43
Tabel 4.6 Hasil Perhitungan Nilai Mean Hipotetik dan Nilai Mean Empirik.....	45



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Grafik Kecenderungan <i>Alexithymia</i> .....	45
Gambar 2 Grafik Kecerdasan Emosi.....	46



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A : Tabulasi Data <i>Screening</i> dan Penelitian.....	57
Lampiran B : Validitas dan Reliabilitas Data Penelitian .....	63
Lampiran C : Uji Asumsi (Uji Normalitas dan Linearitas).....	68
Lampiran D : Hasil Uji Korelasi <i>Product Moment</i> .....	72
Lampiran E : Skala <i>Screening</i> dan Skala Penelitian .....	74
Lampiran F: Surat Bukti Penelitian.....	82



## BAB I

### PENDAHULUAN

#### 1.1 Latar Belakang Masalah

Panti asuhan merupakan suatu lembaga untuk membentuk perkembangan anak-anak yang tidak memiliki keluarga ataupun yang tidak tinggal bersama dengan keluarga. Layanan di panti asuhan berusaha memenuhi kebutuhan individu dalam proses perkembangannya baik dari segi fisik maupun psikis. Pada kenyataannya hampir semua individu di panti asuhan fokus ditujukan untuk memenuhi kebutuhan kolektif, khususnya kebutuhan materi sehari-hari, sementara kebutuhan emosi atau kebutuhan psikis tidak dipertimbangkan (Astuti, 2014)

Individu yang tinggal di panti asuhan akan dihadapkan pada segala dinamika dan problema kehidupan yang dijalaninya seperti merasakan hilangnya makna hidup. Kegagalan dalam memahami makna hidup akan menimbulkan rasa frustrasi dan kehampaan, diikuti dengan kemunculan emosi-emosi negatif (Zuraida et al., 2018)

Remaja sering mengalami perubahan pola berpikir, emosi, serta mengungkapkan penerimaan lingkungan melalui perilakunya (Astuti, 2014). Berdasarkan usia, masa remaja digolongkan menjadi tiga tahap yaitu remaja awal (usia 10-13 tahun), remaja tengah (usia 14-17 tahun), dan remaja akhir (usia 18-21 tahun) (Steinberg, 2013). WHO mengungkapkan bahwa remaja berada dalam rentang usia 10-24 tahun (WHO, 2007). Menurut (Santrock 2012) remaja merupakan tahap dimana individu berusia 11-18 tahun. Masa remaja merupakan masa dimana emosi tidak stabil serta perilaku dipengaruhi oleh



emosi. Seperti yang diungkapkan Santrock bahwa masa remaja merupakan masa dimana jiwa penuh dengan tekanan dan gejolak emosi (Santrock 2012).

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

Pada usia remaja, individu lebih memperhatikan emosinya serta mampu meningkatkan kemampuan untuk mengatasi emosinya. Remaja juga lebih mampu dalam menunjukkan emosinya kepada orang lain (Santrock 2012). Perkembangan emosi pada masa remaja melibatkan pembangunan identitas yang realistis dan koheren dalam berhubungan dengan orang lain serta belajar untuk mengatasi stres dan mengelola emosi. Sehingga pada masa remaja, emosi lebih dominan menguasai diri daripada pikiran yang realistis, hal tersebut dapat dikatakan wajar karena salah satu ciri perkembangan psikologis remaja adalah emosi yang meledak-ledak hingga sulit dikendalikan serta dapat beresiko depresi dan melakukan perilaku serta tindakan pemberontakan. Kematangan emosi merupakan penentu yang efektif untuk membentuk kepribadian, membuat keputusan, berkelompok, membangun hubungan yang sehat, dan mengembangkan diri (Naik & Saimons, 2014). Menurut Chaplin kematangan emosi adalah kondisi mencapai tingkat kedewasaan perkembangan emosi seseorang (Paramitasari & Alfian, 2013).

Pada masa remaja, remaja akan dihadapkan dengan bermacam tugas perkembangan yang wajib dipahami serta dituntaskan guna menggapai keberhasilan perkembangan pada masa selanjutnya. Remaja dituntut sanggup menyesuaikan emosi diri dengan posisi barunya tersebut dengan berbagai macam perubahan yang terjadi (Adiningtyas, 2015). Peduli terhadap emosi artinya peduli dalam mengendalikan atensi diri sendiri dengan segala perubahan yang ada pada hal yang produktif dan konstruktif. Apabila emosi terabaikan maka perubahan yang terjadi tidak dapat direalisasikan dengan efektif, jadi emosi akan memberikan umpan balik bila dikendalikan atau dikelola dengan baik (Gusniwati, 2015). Tipe emosi yang secara wajar dirasakan remaja merupakan kasih sayang, gembira, khawatir, rasa marah serta permusuhan adalah indikasi emosi yang berarti diantara emosi-emosi yang menonjol dalam pertumbuhan karakter remaja (Desri Melka et al., 2018)

Sejalan dengan usia remaja, emosi yang dirasakan individu pun akan terus mengembangkan diri. Keterampilan dalam memahami dan pengendalian atensi emosi merupakan hal yang sewajarnya ada pada setiap remaja, namun tidak semua individu mampu mengekspresikan dalam pemrosesan, penyesuaian dan verbalisasi dalam memberikan respon emosi yang tepat. Kesulitan untuk mengidentifikasi emosi, menggambarkan emosi yang individu rasakan yang akan berpengaruh dalam perkembangan psikologis seseorang sehingga akan mengalami kebingungan dalam memberikan reaksi emosi terhadap peristiwa yang individu alami dalam hidup yang sering disebut dengan *alexithymia* (Puşcaşu & Usaci, 2016)

*Alexithymia* digambarkan sebagai *trait* kepribadian yang biasanya terdistribusi dalam masyarakat. Terdapat bukti yang menyakinkan bahwa peristiwa yang menimbulkan stres dapat meningkatkan kecenderungan *alexithymia* (Schimmenti et al., 2017). Kondisi aktivitas yang ekstrim memiliki kaitan dengan emosi, individu terlihat tidak peka terhadap lingkungan sekitar. Individu yang mengalami kecenderungan *Alexithymia* memiliki kemampuan terbatas untuk mengidentifikasi perasaan individu sendiri serta emosi orang lain, tidak dapat mengatur emosi dengan benar dalam konteks interpersonal (Mei et al., 2018)

Beberapa penelitian juga mengeksplorasi tentang *Alexithymia* di kalangan remaja karena implikasinya dalam pengembangan keterampilan dalam bersosialisasi rendah dan masa transisi pada masa remaja itu sendiri (Puşcaşu & Usaci, 2016). Remaja laki-laki dan perempuan mengalami *Alexithymia* dengan tingkat jumlah yang sama, tetapi ada beberapa bukti bahwa *Alexithymia* lebih sering pada laki-laki, sementara ada yang menunjukkan bahwa prevalensi *alexithymia* di kalangan perempuan adalah 10 % dan 29% serta di kalangan laki- laki 2% dan 18% (Novita, 2021) disisi lain terdapat penelitian yang memperlihatkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan berdasarkan jenis kelamin (Puşcaşu & Usaci, 2016). Prevalensi *Alexithymia* pada populasi umum adalah sekitar 10% (Novita, 2021)

Pada umumnya seseorang yang memiliki *alexithymia* memiliki ciri seperti; ketidakmampuan mengungkapkan emosi, berpikir terlalu logis dan tidak berperasaan, minim empati, kesulitan menjawab pertanyaan sederhana, tidak mampu berimajinasi mengenai masa depannya, kurang tertarik dengan

sebuah karya seni, keputusan diambil dengan pemikiran logis bukan dengan perasaan, terkadang mengidap gangguan fisik seperti wajah memerah, sakit kepala, dan perut (Lestari et al., 2020)

Aspek – aspek yang dapat dilihat pada penderita alexithymia. Pertama, kesulitan dalam memahami perasaan (*difficulty identifying feeling*) memiliki emosi yang tampak namun, gagal mengenali penyebab munculnya emosi. Kedua, kesulitan menyadari perasaan (*difficulty defining feeling*) sulit membedakan dan memahami perasaan dengan sensasi tubuh pada saat mengalami suatu dorongan emosi. Ketiga, pola pikir yang eksternal (*eksternal oriented thinking*) perkataan dan pikiran didasarkan sebuah bukti yang objektif (Hadijah, 2019)

Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *alexithymia* menurut teori parker, dkk diantaranya yaitu; kecerdasan emosi, jika seseorang mampu mengerti kecenderungan emosi dirinya sendiri maka mereka juga akan memahami bagaimana menjaga hubungan dengan orang lain dengan menyalurkan emosi yang lebih positif. *Attachment style*, gaya interaksi individu dengan orang lain yang telah mereka pelajari dari lingkungan sekitar semasa kecil, hal tersebut akan mempengaruhi bagaimana seseorang akan berkomunikasi dan merespon serta menyesuaikan emosinya. *Post traumatic disorder*, sebelumnya dikatakan alexithymia dapat timbul dikarenakan adanya trauma yang terjadi akibat kejadian masa lalu (Herlim, 2019).

Penelitian sebelumnya dilakukan oleh (Herlim, 2019) mengungkapkan adanya hubungan negatif pada masa dewasa awal yang dipengaruhi oleh faktor lain berupa *Attachment Style* dan *Post Traumatic Stress Disorder*. Dengan kata

lain, individu dengan level tinggi *alexithymia* jarang memperhatikan keadaan emosi mereka dan juga kesulitan untuk menilai secara akurat sehingga kecerdasan emosinya rendah. Begitupun sebaliknya jika kecerdasan emosinya tinggi maka individu tidak mengalami *Alexithymia*. Kesulitan seperti itu dipahami sebagai hasil dari skema emosi terbelakang Artinya emosi *Alexithymia* adalah konstruksi beragam yang terdiri dari kesulitan dalam mengidentifikasi perasaan dan gangguan yang terkait dengan rangsangan emosi individu, kesulitan menggambarkan perasaan kepada orang lain, membatasi visualisasi fantasi (Parvizian et al., 2015)

Perlu diketahui alexithymia bukan suatu gangguan yang melekat pada gender tertentu. Beberapa perempuan juga memiliki hal tersebut terlebih dengan sifat mereka terlalu perfeksionis. Sikap perfeksionis membuat seseorang untuk berpikir tampil sempurna tanpa cacat sedikitpun. Kenyataannya kita tidak mampu untuk menetapkan segala sesuatu di depan, kecuali meminimalisir segala kekurangannya. Sehingga perlu sebuah fleksibilitas dalam berpikir atau beradaptasi terhadap suatu perubahan. Seseorang yang kurang mampu mengendalikan pikiran guna beradaptasi dengan segala perubahan situasi memiliki kecenderungan untuk memiliki *alexithymia*. Pemikiran yang kaku juga sering dikaitkan dengan tingginya gejala depresi seseorang (Irwanti & Haq, 2021). Hadirnya depresi bukanlah hal yang baik terlebih jika depresi telah masuk ke dalam golongan gangguan klinis mayor. Hal tersebut akan mengganggu aktivitas diri maupun orang lain.

Dalam contoh kasus tersebut dapat dipastikan pentingnya seseorang untuk mampu mengendalikan emosinya sebagai bentuk regulasi emosi.

Regulasi emosi yang buruk sebenarnya dapat diarahkan menjadi lebih baik. Regulasi emosi yang positif akan meningkatkan kecerdasan emosi seseorang. Dengan kecerdasan emosi yang baik seseorang akan mampu mengekspresikan perasaannya dengan baik dan sesuai dengan etika yang berlaku. Tanpa adanya perilaku agresif. Penderita *alexithymia* dapat dikatakan memiliki tingkat kesadaran emosi yang rendah, oleh karena itu dapat dipastikan cenderung memiliki perilaku agresif dan impulsif. Mereka tidak memiliki kemampuan menerjemahkan emosi mereka dengan baik, dan tidak sadar bahwa respon tersebut adalah hal yang salah. Kesalahan merespon tersebut yang membuat seseorang dengan *alexithymia* memiliki perilaku yang lebih agresif.

Laki-laki memiliki kecenderungan tidak memperlihatkan ekspresi dalam menyampaikan emosinya sehingga lebih memungkinkan untuk memiliki *alexithymia* dibandingkan perempuan. Kecenderungan untuk meminimalkan emosi diakibatkan adanya sifat maskulin dalam perannya sebagai laki-laki. Mereka juga belajar dari budaya di lingkungan yang berpendapat jika dengan melakukan kenakalan mereka akan dianggap lebih seperti gendernya. Oleh karena alasan tersebut muncul perilaku agresif yang lebih tinggi pada laki-laki dari pada Perempuan (Nurfitri & Machsunah, 2019).

Mereka yang memiliki tingkat *alexithymia* yang tinggi memiliki kemampuan menyesuaikan suasana hati yang rendah dan lebih mungkin mengalami stres yang menetap. Meningkatnya emosi negatif, stres dan depresi yang dimiliki akan meningkatkan gejala *alexithymia*. Ketika mereka memiliki emosi negatif cenderung akan mengalihkan ke aktivitas yang dapat membuat dirinya merasa lebih baik dengan bermain sosial media. Tanpa harus

menggunakan narkoba atau aktivitas ilegal lainnya. Media sosial dapat menjadi pelepas emosi negatif yang mudah diakses dan mengatasi rasa hati yang menggajalnya (Lestari et al., 2020)

Fenomena yang terjadi di panti asuhan Muhammadiyah Asahan seharusnya remaja mampu dalam berinteraksi menyampaikan emosi dengan baik, namun pada kenyataannya remaja di panti asuhan mengalami problem emosi. Serta kesulitan mengenali bahkan menunjukkan emosi yang sedang dialami dan kesulitan mengidentifikasi dan mengekspresikan perasaan secara subjektif. Sejalan dengan hasil wawancara dengan salah satu remaja yang tinggal di Panti Asuhan Muhammadiyah Asahan, mengakui bahwa anak tersebut tidak banyak bicara dan memilih untuk diam. Dan terkadang memendam masalahnya sendiri tanpa harus cerita ke siapa-siapa. Dan ia pernah mengaku saat ia mempunyai masalah ia sulit mengungkapkannya dan saat ditanya perasaannya ia tidak bisa menjawab.

Berdasarkan uraian di atas, dengan adanya hasil tersebut memperkuat peneliti untuk mengambil variabel permasalahan yang akan diteliti berdasarkan dengan fenomena yang terjadi di panti asuhan tersebut, yaitu terjadinya kesulitan mengenali bahkan menunjukkan emosi yang sedang dialami. Dari hasil *screening* yang telah dilakukan peneliti bahwa terdapat 37 orang dari 53 orang yang terkena kecenderungan alexithymia pada remaja yang tinggal di panti asuhan Muhammadiyah Asahan. Berdasarkan pemaparan di atas, penelitian ini memiliki tujuan untuk mengeksplorasi lebih dalam mengenai hubungan antara kecerdasan emosi dengan kecenderungan *alexithymia* pada remaja yang tinggal di panti asuhan Muhammadiyah Asahan.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan pemaparan latar belakang diatas maka rumusan masalah penelitian ini, yaitu: Adanya hubungan antara kecerdasan emosi dengan kecenderungan *alexithymia* pada remaja yang tinggal di panti asuhan Muhammadiyah Asahan.

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui secara empiris hubungan antara kecerdasan emosi dengan kecenderungan *alexithymia* pada remaja yang tinggal di panti asuhan muhammadiya Asahan.

## **1.4 Hipotesis Penelitian**

Hipotesis dalam penelitian ini adalah “adanya hubungan negatif antara kecerdasan emosi dengan kecenderungan *alexithymia* pada remaja yang tinggal di panti asuhan”. Artinya semakin tinggi kecerdasan emosi, maka semakin rendah tingkat kecenderungan *alexithymia*. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah kecerdasan emosi maka semakin tinggi pula tingkat kecenderungan *alexithymia*.

## **1.5 Manfaat Penelitian**

### **1.5.1 Manfaat teoritis**

Penelitian ini diharapkan mampu memberi wawasan dan sumbangan referensi yang cukup signifikan dalam memberikan informasi dan gambaran mengenai pengembangan pengetahuan ilmu psikologi, khususnya di bidang psikologi klinis berkaitan dengan kecerdasan emosi serta *alexithymia* pada



individu remaja.

### **1.5.2 Manfaat praktis**

Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat mengembangkan wawasan bagi peneliti dan peneliti selanjutnya serta memberikan informasi. Dan diharapkan dapat menjadi masukan bagi remaja yang tinggal di panti asuhan tentang pentingnya mengenali emosinya.



## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### 2.1 Kecenderungan *Alexithymia*

##### 2.1.1 Pengertian Kecenderungan *Alexithymia*

*Alexithymia* dikembangkan pada tahun 1972 oleh Sifneos dan berakar pada bahasa Yunani, yang berarti "tidak ada kata untuk emosi" (a = kekurangan, lexis = kata, thymos = suasana hati atau emosi). *Alexithymia* merupakan fenomena subklinis dimana seseorang kesulitan dalam menggambarkan atau memahami perasaan yang tengah dirasakan. Hal tersebut juga melibatkan minimnya kesadaran emosi atau lebih khusus lagi. Pada tingkat yang paling luas, alexithymia menunjukkan defisit kognitif dan afektif dalam cara beberapa individu mengenali dan mengkomunikasikan keadaan emosi. Secara kognitif, individu dengan alexithymia menggunakan gaya berpikir yang konkret dan praktis, dan secara afektif, mereka menunjukkan kesadaran emosi yang berkurang dan tidak dapat dibedakan. Individu dengan alexithymia mengalami kebingungan ketika mereka mencoba untuk mengidentifikasi perasaan mereka sendiri. Kesulitan ini berkontribusi pada ketidakmampuan mereka untuk mengatur emosi mereka dengan benar, terutama pengaruh negatif atau untuk menyampaikan emosi mereka secara efektif kepada orang lain. (Timoney & Holder, 2013)

Kecenderungan *Alexithymia* dikonseptualisasikan sebagai trait kepribadian yang tersebar secara normal dalam populasi umum. *Alexithymia* mempunyai ciri utama adanya kerusakan pada fungsi afektif dan kognitif

seseorang sehingga menurunkan kemampuan mengelola emosi dengan baik dan menyebabkan defisiensi empati. *Alexithymia* juga didefinisikan sebagai suatu konstruk psikologi yang memiliki karakteristik kesulitan mengalami serta mendefinisikan emosi dan perasaan. (Luminet et al., 2018)

Kecenderungan *Alexithymia* menghambat kemampuan seseorang untuk mengidentifikasi dan mendeskripsikan emosi subyektif, individu *alexithymia* hanya dapat merespons dengan deskripsi afektif yang luas (misalnya, "Saya merasa sedih"), keluhan fisik (misalnya, "Perut saya terasa sakit"), atau ketidakpastian. (misalnya, "Saya tidak yakin"), ketika ditanya bagaimana perasaan mereka selama situasi yang biasanya akan memicu respons emosi. Dan, meskipun mereka mungkin mengalami kemarahan atau kesedihan yang tiba-tiba, individu yang menjadi penderita *alexithymia* tidak dapat mengidentifikasi penyebab dari emosi, atau mengungkapkan dengan kata-kata apa yang mereka rasakan saat itu. Mereka yang mengalami *alexithymia* tidak hanya tidak dapat memahami keadaan emosi mereka sendiri dengan baik, tetapi mereka juga menunjukkan kekurangan dalam memahami emosi orang lain. Misalnya, individu dengan kecenderungan *alexithymia* menunjukkan ketidakmampuan dalam mengidentifikasi ekspresi wajah ketakutan, kemarahan, dan kesedihan pada orang lain. Bagi mereka dengan *alexithymia*, interaksi interpersonal dibedakan dengan sikap dingin dan jarak, empati rendah, dan ketidakpedulian umum terhadap orang lain. (Timoney & Holder, 2013)

### 2.1.2 Faktor-faktor yang mempengaruhi kecenderungan *Alexithymia*

Menurut teori Parker (Herlim, 2019) Faktor-faktor yang mempengaruhi kecenderungan *Alexithymia* yaitu:

a. Kecerdasan Emosi

Kecerdasan emosi merupakan kemampuan yang ada pada manusia untuk memahami, mengendalikan emosi diri juga orang lain, yang menggunakannya untuk mengarahkan pikiran dan emosi diri sehingga bermanfaat bagi tindakan individu dan lingkungan tempat individu berada.

b. *Attachment Style*

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Puscasu & Usaci, 2016) mengungkapkan bahwa gaya kelekatan dan *alexithymia* memiliki hubungan dimana adanya korelasi yang negative antara *Secure Attachment Style* dengan *Alexithymia* dan adanya korelasi yang positif antara *fearful* dan *Preoccupied Attachment Style* dengan *Alexithymia*.

c. *Post Traumatic Stress Disorder*

Menurut (Thompson, 2009), salah satu penyebab terjadinya *alexithymia* adalah trauma. *Diagnostic dan Statistical Manual of Mental Disorders* (DSM-IVTR). PTSD dijelaskan sebagai gangguan mental yang umum dan melemahkan yang terjadi pada beberapa individu setelah adanya peristiwa traumatis. PTSD ini menyebabkan gangguan dalam kekurangan kapasitas dalam mendefinisikan perasaan, ketidakmampuan untuk menemukan kegiatan menyenangkan (*Anhedonia*) dan kurang mampu memahami

terhadap situasi emosi.

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi *alexithymia* menurut teori Thompson (Gusti et al., 2023) yaitu:

1. Stres

*Alexithymia* lebih tinggi ditemukan pada individu yang mengalami stres. Seseorang yang mengalami stres yang tinggi dapat berisiko mengalami *alexithymia* (Obeid et al., 2019). Hal tersebut terjadi karena, remaja yang berada dalam tekanan stres akan cenderung menggunakan mekanisme defensif, seperti penyangkalan dan mengepresikan emosi mereka. Selain itu, remaja yang penuh dengan stresor di lingkungan dan memiliki kemampuan adaptasi yang rendah, rentan mengalami *alexithymia*.

2. Kecemasan

Kecemasan yang tinggi dikaitkan dengan skor *alexithymia* yang tinggi (Obeid et al., 2019). Hal ini terjadi karena, individu yang mengalami kecemasan cenderung membatasi pengalaman emosi mereka, sehingga *alexithymia* dipilih sebagai strategi coping yang maladaptive. Ketegangan mental yang menggelisahkan adalah awal dari kecemasan pada individu sebagai reaksi dari ketidakmampuan dalam menanggapi masalah, sehingga hal ini menyebabkan individu yang mengalami kecemasan cenderung sulit dalam mengidentifikasi emosi.

3. Kelelahan

Kelelahan erat kaitannya dengan kecerdasan emosi, dimana jika remaja memiliki kecerdasan emosi yang rendah, maka mereka akan

cenderung mengalami kelelahan secara emosi dan fisik yang menuntut di lingkungan. Tuntutan di lingkungan sosial remaja membuat mereka sulit beradaptasi dengan kondisi tersebut, sehingga hal ini membuat remaja rentan mengalami *alexithymia*.

Berdasarkan pendapat di atas bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kecenderungan *alexithymia* adalah kecerdasan emosi, *attachment style*, PTSD, stres, kecemasan, dan kelelahan.

### 2.1.3 Aspek-aspek kecenderungan *Alexithymia*

Menurut teori (Timoney & Holder, 2013) menyebutkan bahwa *Alexithymia* mencakup empat aspek diantaranya adalah:

- a. Kesulitan mengidentifikasi dan mengekspresikan perasaan secara subjektif  
Individu yang mengalami kecenderungan *Alexithymia* akan mengalami kesulitan memahami emosi yang sedang dirasakan, misalnya saat individu merasakan kesedihan, kemarahan maupun kesenangan, individu mengalami ketidaktahuan terhadap emosi yang dirasakan.
- b. Kesulitan membedakan antara perasaan dan sensasi tubuh dari gairah emosi  
Individu dengan kecenderungan *Alexithymia* akan mengalami kesulitan dalam membedakan sensasi tubuhnya dengan perasaan yang dirasakan. Contohnya individu merasa cemas atau tertekan, individu berkata bahwa individu mengalami sakit perut, tapi ketika ditanyakan individu tidak yakin apakah individu sakit perut karna cemas atau tidak.
- c. Proses imajinasi terbatas  
Individu dengan kecenderungan *Alexithymia* mengalami keterbatasan melakukan imajinasi dimana sangat diperlukan untuk menggambarkan

emosi, harapan, keinginan serta menggambarkan dirinya sebagai individu lain. Namun individu dengan kecenderungan *Alexithymia* tidak kekurangan dalam frekuensi mimpi individu.

d. Gaya kognitif yang berorientasi eksternal

Individu yang memiliki *Alexithymia* tinggi, cenderung memiliki fokus bicara hanya pada gaya berpikir yang rasional, fakta eksternal dan objektif dibandingkan dalam mengandalkan perasaan yang dirasakan. (Timoney & Holder 2013)

Menurut teori Thompson mengungkapkan ada empat aspek dari *alexithymia* diantaranya:

a. *Difficulty identifying feelings and distinguishing between feeling*

(Kesulitan mengidentifikasi perasaan dan membedakan antara perasaan serta sensasi tubuh dari gairah emosi)

Individu dengan *alexithymia* akan kesulitan dalam mengenali dan mengetahui emosi yang dirasakan. Individu mungkin merasakan pengaruh dari adanya pengalaman emosi yang kuat seperti ketika individu sedang mengalami marah atau sedih yang begitu mendalam dan besar, akan tetapi individu merasa kebingungan dalam mencoba menggambarkan apa yang menyebabkan emosi tersebut muncul sehingga menyebabkan suasana hati menjadi berantakan (Thompson, 2009). Perasaan dengan sensasi tubuhsulit dibedakan oleh individu ketika dihadapkan dengan tekanan emosi (Taylor et al., 2013).

b. *Difficulty describing feelings to other people* (Kesulitan menggambarkan perasaan kepada orang lain)

Individu dengan *alexithymia* mempunyai kesulitan dalam menjelaskan emosi yang individu alami, dan individu juga kebingungan sehingga sulit mengungkapkan apa yang dirasakannya dengan kata-kata. Ketika individu mengalami ketidaknyaman perasaan yang berubah pada dirinya, maka akan meningkatkan detak jantung dan tekanan perasaan sehingga dapat dikatakan bahwa individu merasakan kesulitan untuk menjelaskan mengenai perasaan dirinya (Thompson, 2009)

c. *Impaired imagination* (Terbatasnya proses imajinasi)

Imajinasi merupakan fenomena rumit sebagai keterampilan dalam menggambarkan yang ada di pikiran dari hal-hal yang diingat dari pengalaman konkret-sensori (Thompson, 2009). Individu yang mengalami *alexithymia* sulit berimajinasi.

d. *Thinking style bound to the world* (gaya berpikir yang terkait dengan dunia luar)

Individu dengan *alexithymia* mampu fokus terhadap hal-hal eksternal dibandingkan internal serta pengalaman. Individu dengan gaya berpikir eksternal ini hanya merasakan pada realitas dan fakta empiris sehingga ketika individu mencoba memahami perasaan yang dialaminya mengalami kebingungan untuk mengungkapkan.

Berdasarkan pendapat di atas, aspek-aspek kecenderungan *Alexithymia* adalah Kesulitan mengidentifikasi perasaan dan membedakan antara perasaan serta sensasi tubuh dari gairah emosi, Kesulitan menggambarkan perasaan kepada orang lain, Terbatasnya proses imajinasi, dan gaya berpikir yang terkait dengan dunia luar.



### **2.1.4 Ciri-ciri kecenderungan *Alexithymia***

Terdapat 4 karakteristik alexithymia menurut (Luminet et al., 2018) yaitu

1. Kesulitan mengenali perasaan,
2. Kesulitan mendeskripsikan perasaan melalui kata-kata,
3. Keterbatasan proses imajinasi,
4. *Externally oriented cognitive style*

Gaya berfikir yang dicirikan dengan fokus individu pada detail-detail kecil dari peristiwa eksternal. Individu dengan alexithymia mungkin merasakan pengalaman emosi yang kuat, namun mereka tidak mampu menggambarkan alasan dibalik munculnya emosi tersebut.

Pada umumnya seseorang yang memiliki alexithymia memiliki ciri seperti; ketidakmampuan mengungkapkan emosi, berpikir terlalu logis dan tidak berperasaan, minim empati, kesulitan menjawab pertanyaan sederhana, tidak mampu berimajinasi mengenai masa depannya, kurang tertarik dengan sebuah karya seni, keputusan diambil dengan pemikiran logis bukan dengan perasaan, terkadang mengidap gangguan fisik seperti wajah memerah, sakit kepala, dan perut (Lestari et al., 2020)

## **2.2 Kecerdasan Emosi**

### **2.2.1 Pengertian Kecerdasan Emosi**

Kecerdasan emosi adalah keterampilan individu dalam memahami dan mengatur emosinya, ketika kesulitan mengatasi masalah maka individu mampu dalam memotivasi diri sendiri, memiliki sikap kepedulian dalam mengetahui

dan mengerti emosi individu lain, serta mampu menjaga relasi dengan individu lain (Goleman, 2015)

Kecerdasan emosi tidak berarti dominan dalam memberikan kebebasan perasaan, tetapi mengatur perasaan tersebut sehingga dapat diekspresikan dengan tepat. Pengertian mengenai kecerdasan emosi merupakan bahwa kecerdasan emosi yaitu keterampilan individu agar mampu memahami, belajar dalam mengendalikan emosi, mengkomunikasikan, mengenali, dan mengekspresikan emosi (Efendi & Sutanto, 2013)

Kecerdasan emosi sangat dipengaruhi oleh lingkungan, tidak bersifat menetap, dapat berubah-ubah setiap saat. Untuk itu peranan lingkungan terutama orang tua pada masa kanak-kanak sangat mempengaruhi dalam pembentukan kecerdasan emosional (Nasril & Ulfatmi, 2018)

Menurut Cooper dan Sawaf, mereka mengemukakan kecerdasan emosi sebagai kemampuan merasakan, memahami, dan secara efektif menerapkan daya dan kepekaan emosi sebagai sumber energi, informasi, koneksi dan pengaruh yang manusiawi. Lebih lanjut dijelaskan, bahwa kecerdasan emosi menuntut seseorang untuk belajar mengakui, menghargai perasaan diri sendiri dan orang lain serta menanggapi dengan tepat dan menerapkan secara efektif energi emosi dalam kehidupan sehari-hari. Menurutnya kecerdasan emosi kemampuan merasakan, memahami, dan secara efektif menerapkan daya dan kepekaan emosi sebagai sumber energi, informasi, koneksi dan pengaruh yang manusiawi dalam kehidupan sehari-hari (Ibda, 2018)

Berdasarkan beberapa pengertian mengenai kecerdasan emosi maka kesimpulan kecerdasan emosi adalah keterampilan individu dalam mengetahui,

mengekspresikan dan mengendalikan emosi agar emosi tersebut dapat berjalan secara efektif dan baik bagi individu.

### **2.2.2 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecerdasan Emosi**

Menurut (Goleman, 2015) menjelaskan bahwa ada dua faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosi:

#### **1. Lingkungan keluarga.**

Kehidupan keluarga merupakan sekolah pertama dalam mempelajari emosi, kecerdasan emosi dapat diajarkan pada saat masih bayi melalui ekspresi. Peristiwa emosi yang terjadi pada masa kanak-kanak akan 5 melekat dan menetap secara permanen hingga dewasa. Kehidupan emosi yang dipupuk dalam keluarga sangat berguna bagi setiap individu kelak kemudian hari.

#### **2. Lingkungan non keluarga**

Hal ini yang terkait adalah lingkungan masyarakat dan pendidikan, kecerdasan emosi, ini berkembang sejalan dengan perkembangan fisik dan mental. Pembelajaran ini biasanya ditujukan dalam suatu aktivitas seseorang diluar dirinya dengan emosi yang menyertai keadaan orang lain.

Berdasarkan pendapat di atas, faktor-faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosi adalah lingkungan keluarga dan lingkungan non keluarga yang meliputi lingkungan masyarakat dan pendidikan, kecerdasan emosi, ini berkembang sejalan dengan perkembangan fisik dan mental.

Indikator-indikator Kecerdasan Emosi Indikator yang

mempengaruhi kecerdasan emosi dapat diukur dari beberapa aspek, (Goleman, 2015) mengemukakan lima kecakapan dasar dalam kecerdasan emosi, yaitu:

a. Kesadaran diri

Kemampuan seseorang untuk mengetahui perasaan dalam dirinya dan efeknya serta menggunakannya untuk membuat keputusan bagi diri sendiri, memiliki tolak ukur yang realistis, kemampuan diri dan mempunyai kepercayaan diri yang kuat lalu mengkaitkannya dengan sumber penyebabnya.

b. Pengendalian diri

Kemampuan menangani emosinya sendiri, mengekspresikan serta mengendalikan emosi, memiliki kepekaan terhadap kata hati, untuk digunakan dalam hubungan dan tindakan sehari-hari.

c. Motivasi

Motivasi adalah kemampuan menggunakan hasrat untuk setiap saat membangkitkan semangat dan tenaga untuk mencapai keadaan yang 6 lebih baik serta mampu mengambil inisiatif dan bertindak secara efektif, mampu bertahan menghadapi kegagalan dan frustrasi.

d. Empati

Empati merupakan kemampuan merasakan apa yang dirasakan oleh orang lain, mampu memahami perspektif orang lain, dan menimbulkan hubungan saling percaya serta mampu menyelaraskan diri dengan

berbagai tipe individu.

e. Keterampilan Sosial

Kemampuan menangani emosi dengan baik ketika berhubungan dengan orang lain dan menciptakan serta mempertahankan hubungan dengan orang lain, bisa mempengaruhi, memimpin, bermusyawarah, menyelesaikan perselisihan dan bekerja sama dalam tim.

Berdasarkan penjelasan di atas bahwa indikator yang mempengaruhi kecerdasan emosi adalah kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi, empati, dan keterampilan sosial.

Menurut Robert K. Cooper dan Aymara Sawaf, kecerdasan emosi dapat dilihat dari dua faktor yang mempengaruhi yaitu kebugaran emosi (*emotional fitness*) dan kedalaman emosi (*emotional depth*). Semakin bugar emosi seseorang dan atau semakin dalam emosi seseorang, semakin baik pula peluang baginya untuk menguasai kecerdasan emosi (Ibda, 2018)

### 2.2.3 Aspek-aspek Kecerdasan Emosi

Aspek- aspek kecerdasan emosi yang dikemukakan oleh (Goleman, 2015) meliputi dimensi-dimensi sebagai berikut:

1. Mengenal emosi sendiri

Mengenal emosi diri sendiri sangat penting bagi pemahaman diri dalam kemampuan untuk individu mengontrol perasaan dalam jangka panjang.

2. Mengelola emosi

Mengelola emosi yaitu keterampilan menyeimbangkan emosi dengan menekan perasaan.

### 3. Memotivasi diri sendiri

Memotivasi diri sendiri adalah keterampilan pokok tentang bagaimana individu mampu meningkatkan keterampilan saat menghadapi masalah dalam jangka panjang.

### 4. Mengenal emosi orang lain

Mengenal emosi orang lain yaitu keterampilan dalam mengetahui perasaan orang lain, mengerti sudut pandang orang lain, memiliki hubungan akrab yang saling percaya serta mampu menyesuaikan diri di berbagai tipe relasi.

### 5. Membina hubungan

Membina hubungan adalah keterampilan untuk mengontrol perasaan dengan baik saat berinteraksi dengan individu lain, melakukan observasi terhadap kejadian dan relasi sosial dengan cermat, dan memanfaatkan kemampuan ini untuk dapat memimpin, menyelesaikan konflik maupun tugas melalui musyawarah.

Berdasarkan pendapat di atas bahwa aspek-aspek kecerdasan emosi adalah mengenali emosi sendiri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenal emosi orang lain, dan membina hubungan.

Menurut Salovey dan Mayer (Nasril & Ulfatmi, 2018), aspek-aspek yang terdapat dalam kecerdasan emosi, yaitu: Empati, mengungkapkan dan memahami perasaan, mampu mengendalikan amarah, mampu mencapai kemandirian, kemampuan menyesuaikan diri, dapat disukai, kemampuan memecahkan

masalah pribadi, ketekunan, memiliki sikap kesetiakawanan, keramahan, dan sikap hormat.

#### **2.2.4 Ciri-ciri Orang yang memiliki Kecerdasan Emosi**

Stein dalam Goleman (2015) mengemukakan tentang tanda-tanda atau ciri-ciri Kecerdasan emosi secara spesifik, yakni:

a. Ciri-ciri kecerdasan emosi yang tinggi meliputi:

Dapat mengekspresikan emosi yang jelas, tidak merasa takut untuk mengekspresikan perasaannya, tidak didominasi oleh perasaan-perasaan negatif, dapat memahami (membaca) komunikasi non verbal, membiarkan perasaan yang dirasakan untuk membimbingnya, berperilaku sesuai dengan keinginan bukan dengan keharusan atau ketaatan, dorongan dan tanggung jawab, termotivasi untuk intrinsik, tidak termotivasi karena kekuatan, memiliki emosi yang fleksibel, peduli dengan perasaan orang lain, dan dapat mengidentifikasi perasaan secara bersamaan.

b. Ciri-ciri kecerdasan emosi yang rendah meliputi:

Tidak mempunyai rasa tanggung jawab atas perasaan sendiri tetapi menyalahkan orang lain, tidak mengetahui perasaan sendiri sehingga sering menyalahkan orang lain, sering memerintah, sering mengkritik, berbohong tentang apa yang dia rasakan, suka menyalahkan orang lain, dan tidak memiliki perasaan.

## 2.3 Remaja

### 2.3.1 Pengertian Remaja

Kata remaja berasal dari bahasa Latin *adolescence*, yang berarti "tumbuh menjadi dewasa". Dalam semua masyarakat, masa remaja adalah masa pertumbuhan, masa peralihan dari ketidakdewasaan masa kanak-kanak menuju kedewasaan masa dewasa, masa persiapan untuk masa depan. Masa remaja adalah masa transisi: biologis, psikologis, sosial, ekonomi. Selama masa remaja, individu menjadi tertarik pada seks dan secara biologis mampu memiliki anak. Mereka menjadi lebih bijaksana, lebih canggih, dan lebih mampu membuat keputusan sendiri. Mereka menjadi lebih sadar diri, lebih mandiri, dan lebih peduli dengan apa yang akan terjadi di masa depan. (Steinberg, 2013)

Remaja sering mengalami perubahan pola berpikir, emosi, serta mengungkapkan penerimaan lingkungan melalui perilakunya (Astuti, 2014). Berdasarkan usia, masa remaja digolongkan menjadi tiga tahap yaitu remaja awal (usia 10-13 tahun), remaja tengah (usia 14-17 tahun), dan remaja akhir (usia 18-21 tahun) (Steinberg, 2013a) WHO mengungkapkan bahwa remaja berada dalam rentang usia 10-24 tahun (WHO, 2007). Menurut (Santrock 2012) remaja merupakan tahap dimana individu berusia 11-18 tahun.

Masa remaja merupakan masa dimana emosi tidak stabil serta perilaku dipengaruhi oleh emosi. Seperti yang diungkapkan Santrock bahwa masa remaja merupakan masa dimana jiwa penuh dengan tekanan dan gejolak



emosi. Pada usia remaja, individu lebih memperhatikan emosinya serta mampu meningkatkan kemampuan untuk mengatasi emosinya. Remaja juga lebih mampu dalam menunjukkan emosinya kepada orang lain (Santrock, 2013).

Dampak negatif dalam pertumbuhan remaja akan muncul apabila dirinya tidak dapat menyelesaikan konflik dengan baik, misalnya permasalahan mental emosi (Novita, 2021). Masa remaja sendiri merupakan puncak perkembangan pergolakan emosi yang timbul saat berada di lingkungan tempat tinggal, keluarga, sahabat sebaya, sekolah, serta kegiatan yang dikerjakan di kehidupan sehari-hari. Apabila remaja menjalani peran dengan metode yang sehat, maka dapat membawa pada jalur hidup yang positif, sehingga mereka akan memperoleh gambaran diri yang positif (Novita, 2021)

### **2.3.2 Tugas Perkembangan Remaja**

Berikut beberapa pemaparan mengenai tugas perkembangan remaja, Menurut Havighurts (Jannah, 2016) lebih lanjut mengemukakan bahwa tugas-tugas perkembangan remaja adalah:

Perkembangan aspek aspek biologis

1. Menerima peranan orang dewasa berdasarkan pengaruh kebiasaan masyarakat sendiri
2. Mendapatkan kebebasan emosional dari orang tua dan / atau orang dewasa yang lain
3. Mendapatkan pandangan hidup sendiri Merealisisasi suatu identitas sendiri dan dapat mengadakan partisipasi dalam kebudayaan pemuda itu sendiri.

## 2.4 Hubungan Antara Kecerdasan Emosi dengan Kecenderungan *Alexithymia*

Individu yang tinggal di panti asuhan akan dihadapkan pada segala dinamika dan problema kehidupan yang dijalaninya seperti merasakan hilangnya makna hidup. Kegagalan dalam memahami makna hidup akan menimbulkan rasa frustrasi dan kehampaan, diikuti dengan kemunculan emosi-emosi negatif (Zuraida et al., 2018)

Pada masa remaja, remaja akan dihadapkan dengan bermacam tugas perkembangan yang wajib dipahami serta dituntaskan guna menggapai keberhasilan perkembangan pada masa selanjutnya. Remaja dituntut sanggup menyesuaikan emosi diri dengan posisi barunya tersebut dengan berbagai macam perubahan yang terjadi (Adiningtiyas, 2015). Peduli terhadap emosi artinya peduli dalam mengendalikan atensi diri sendiri dengan segala perubahan yang ada pada hal yang produktif dan konstruktif. Apabila emositerabaikan maka perubahan yang terjadi tidak dapat direalisasikan dengan efektif, jadi emosi akan memberikan umpan balik bila dikendalikan atau dikelola dengan baik (Gusniwati, 2015). Tipe emosi yang secara wajar dirasakan remaja merupakan kasih sayang, gembira, khawatir, rasa marah serta permusuhan adalah indikasi emosi yang berarti diantara emosi-emosi yang menonjol dalam pertumbuhan karakter remaja (Desri Melka et al., 2018)

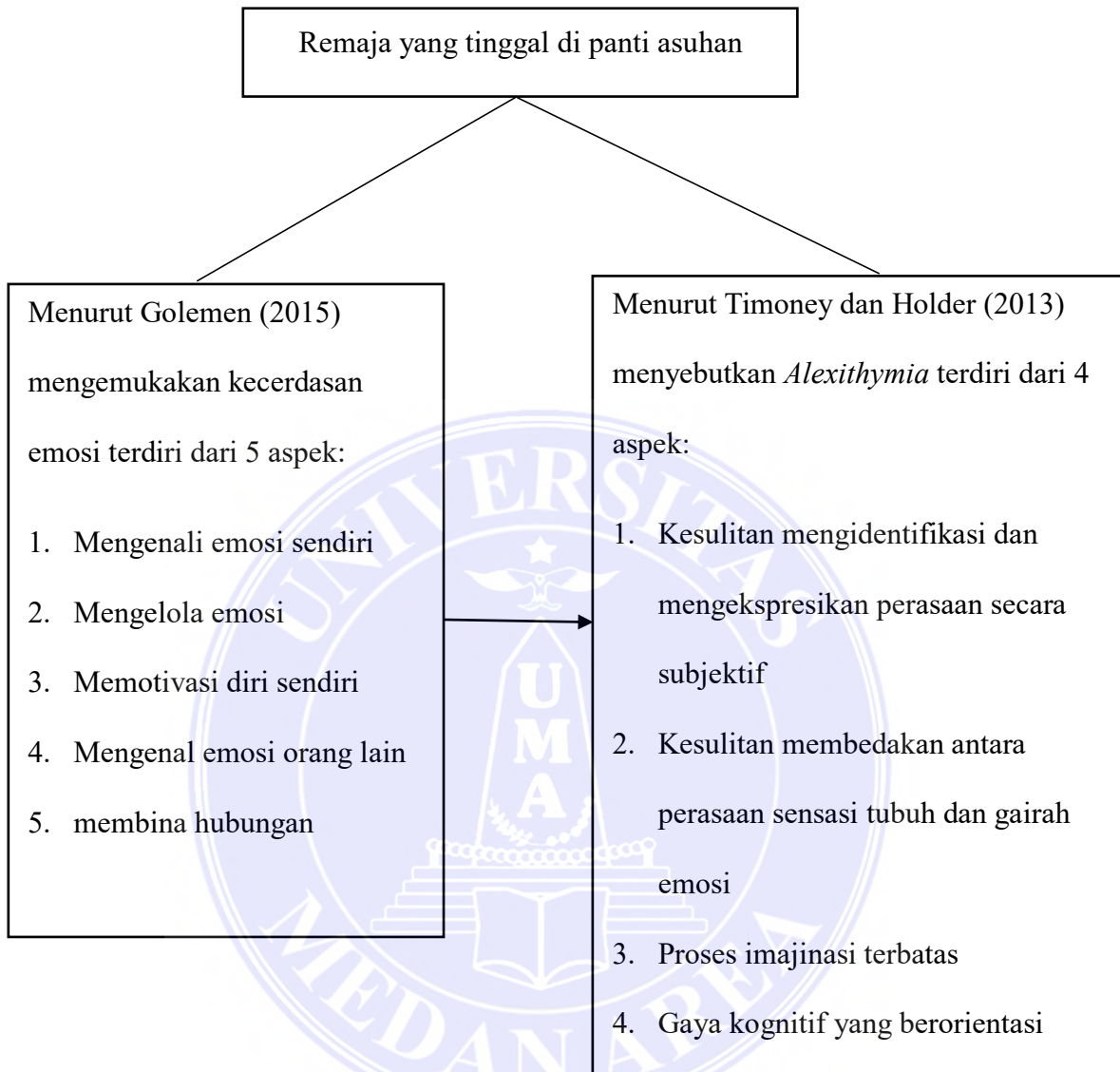
Masa remaja sangat sensitif dalam hidup seseorang karena individu mulai mencari identitas baru dan lingkungan sekitarnya. Kemampuan dalam memahami dan mengekspresikan akan perasaan yang dimiliki serta bagaimana mampu mengelolanya dengan baik adalah kemampuan yang seharusnya dimiliki oleh remaja.

Seseorang yang kurang mampu mengendalikan pikiran guna beradaptasi dengan segala perubahan situasi memiliki kecenderungan untuk memiliki *alexithymia*. Pemikiran yang kaku juga sering dikaitkan dengan tingginya gejala depresi seseorang (Irwanti & Haq, 2021). Hadirnya depresi bukanlah hal yang baik terlebih jika depresi telah masuk ke dalam golongan gangguan klinis mayor. Hal tersebut akan mengganggu aktivitas diri maupun orang lain.

Dalam contoh kasus dapat dipastikan pentingnya seseorang untuk mampu mengendalikan emosinya sebagai bentuk regulasi emosi. Regulasi emosi yang buruk sebenarnya dapat diarahkan menjadi lebih baik. Regulasi emosi yang positif akan meningkatkan kecerdasan emosi seseorang. Dengan kecerdasan emosi yang baik seseorang akan mampu mengekspresikan perasaannya dengan baik dan sesuai dengan etika yang berlaku. Penderita *alexithymia* dapat dikatakan memiliki tingkat kesadaran emosi yang rendah, oleh karena itu dapat dipastikan cenderung memiliki perilaku agresif dan impulsif. Mereka tidak memiliki kemampuan menerjemahkan emosi mereka dengan baik, dan tidak sadar bahwa respon tersebut adalah hal yang salah.

Hasil dari penelitian Herlim (2019) memberikan hasil bahwa adanya hubungan negatif antara kecerdasan emosi dengan *Alexithymia*. Berdasarkan pemaparan tersebut, terdapat keterkaitan antara kecerdasan emosi dengan *Alexithymia*.

## 2.5 Kerangka Konseptual



: Diteliti



: Berhubungan



: Berpengaruh

## **BAB III**

### **METODOLOGI PENELITIAN**

#### **3.1 Waktu dan Tempat Penelitian**

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 12 Maret 2024 sampai dengan tanggal 20 Maret 2024 pada remaja yang tinggal di panti asuhan Muhammadiyah Asahan.

Tempat penelitian ini dilakukan di panti asuhan Muhammadiyah Asahan yang berada di jalan Dr. Setia Budi, Gang Cempedak, Kecamatan Kota Kisaran Timur, Kabupaten Asahan, Sumatera Utara

#### **3.2 Bahan dan Alat**

Alat yang digunakan pada penelitian ini adalah dengan menggunakan kuisisioner berbentuk kertas. Adapun kuisisioner yang digunakan dengan metode skala likert. Setelah itu peneliti membagikan kuisisioner kepada sampel penelitian berupa remaja yang tinggal di panti asuhan.

Kemudian remaja tersebut mengisi pernyataan-pernyataan yang ada di kuisisioner dengan menggunakan alat tulis berupa pulpen. Adapun alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah perangkat lunak berupa Microsoft Windows 10. Adapun untuk keperluan analisis data dengan menggunakan IBM SPSS versi 22 for windows. Kemudian hasil sebaran data penelitian dipindahkan ke Microsoft Excel 2010.

#### **3.3 Metode Penelitian**

Dalam penelitian ini, tipe penelitian yang akan digunakan yaitu penelitian kuantitatif. pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data

bersifat kuantitatif/statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan Desain penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah korelasional. Pendekatan yang digunakan dalam teknik ini adalah pendekatan korelasi yang dimana responden yang dipilih sebagai anggota sampel merupakan hasil pertimbangan peneliti (Sugiyono, 2017)

### 3.4 Identifikasi Variabel Penelitian

Identifikasi variabel merupakan langkah penetapan variabel-variabel utama dalam penelitian untuk menentukan fungsi masing-masing. Variabel didefinisikan sebagai suatu atribut, sifat atau nilai dari orang atau objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu, baik jenis atau tingkatannya, yang sudah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2017). Penelitian ini terdiri dari dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas merupakan variabel yang menjelaskan atau mempengaruhi variabel lain. Dengan kata lain, variabel bebas merupakan variabel yang ingin diketahui pengaruhnya terhadap variabel lain, sedangkan variabel terikat merupakan variabel yang menjadi akibat atau dipengaruhi oleh variabel bebas (Sugiyono, 2017). Variabel yang akan digunakan di penelitian ini adalah:

- a. Variabel bebas (X) : Kecerdasan Emosi
- b. Variabel terikat (Y) : Kecenderungan *Alexithymia*

### 3.5 Definisi Operasional Variabel

#### 3.5.1 Kecenderungan *Alexithymia*

Kecenderungan *Alexithymia* sebagai trait kepribadian yang merupakan suatu kecondongan perilaku yang mengarahkan dimana individu adanya indikasi

gangguan merasa kesulitan dalam mengidentifikasi dan menggambarkan perasaan yang dimiliki kepada diri sendiri dan juga orang lain melalui sensasi tubuh, memiliki defisit kognitif dan meregulasi emosi sehingga individu terkesan menarik diri dari sosial. Adapun dalam pelaksanaan penelitian ini kecenderungan *alexithymia* dapat diukur melalui aspek-aspek kecenderungan *alexithymia* yakni: Kesulitan mengidentifikasi dan mengekspresikan perasaan secara subjektif, Kesulitan membedakan antara perasaan dan sensasi tubuh dari gairah emosi, Proses imajinasi terbatas, Gaya kognitif yang berorientasi eksternal.

### **3.5.2 Kecerdasan Emosi**

Kecerdasan emosi adalah kemampuan individu dalam mengenali, mengekspresikan dan mengendalikan emosi agar emosi tersebut dapat berjalan secara efektif dan baik bagi individu. Adapun dalam pelaksanaan penelitian ini kecerdasan emosi dapat diukur melalui aspek-aspek kecerdasan emosi yakni: Mengenali emosi sendiri, Mengelola emosi, Memotivasi diri sendiri, Mengenal emosi orang lain, Membina hubungan.

## **3.6 Subjek Penelitian**

### **3.6.1 Populasi**

Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang memiliki karakteristik dan kualitas tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian diambil kesimpulan (Sugiyono,2017). Peneliti menyimpulkan bahwa pengertian populasi adalah objek atau seluruh anggota kelompok individu yang memiliki ciri-ciri atau kejadian yang sama yang di

dalamnya bisa diperoleh data informasi dalam penelitian. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah remaja yang tinggal di panti asuhan Muhammadiyah Asahan dan menjadi responden pada *screening* penelitian yang berjumlah 53 orang

### **3.6.2 Sampel**

Menurut Nazir, sampel merupakan bagian dari populasi (Novita, 2021). Pengambilan sampel merupakan suatu prosedur dimana peneliti mengambil hanya sebagian dari populasi guna menentukan sifat dan ciri yang dikehendaki dari populasi (Sugiyono, 2017). Sampel dalam penelitian ini adalah remaja yang tinggal di panti asuhan Muhammadiyah Asahan yang memiliki kecenderungan *alexithymia* yang berjumlah 37 yang berada dalam rentang usia 14-17 tahun.

### **3.6.3 Teknik Pengambilan Sampel**

Jenis pengambilan sampel yang akan peneliti gunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik *non probability sampling* yang digunakan yaitu *total sampling*. *Total Sampling* adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel (Sugiyono, 2017). Alasan memilih teknik pengambilan sampel yaitu *total sampling* dikarenakan sampel yang nantinya akan dijadikan sampel penelitian dipilih berdasarkan ketentuan yang bertujuan untuk melihat seberapa besar hubungan antara kecerdasan emosi dengan kecenderungan *alexithymia* pada remaja yang tinggal di panti asuhan Muhammadiyah Asahan.



### **3.7. Prosedur Kerja**

#### **3.7.1. Persiapan Penelitian**

Adapun persiapan dalam penelitian ini meliputi beberapa persiapan yaitu persiapan administrasi, dimana persiapan ini tentang perizinan penelitian secara formal yang selanjutnya dilanjutkan dengan melakukan pengurusan surat pengantar penelitian. Selain persiapan administrasi, persiapan penelitian ini juga membahas tentang persiapan dari alat ukur penelitian.

#### **3.7.2. Persiapan Administrasi**

Sebelum melaksanakan penelitian, harus melakukan persiapan-persiapan yang berkaitan dengan administrasi penelitian, yaitu mengenai surat izin penelitian dari Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. Surat izin penelitian ini dibuat untuk meminta kesediaan panti asuhan untuk dilakukannya penelitian di panti asuhan Muhammadiyah Asahan. Setelah mendapatkan persetujuan dari panti asuhan, peneliti melakukan penelitian dengan menyebarkan kuisisioner kepada remaja yang tinggal di panti asuhan Muhammadiyah Asahan. Setelah selesai melakukan penelitian, panti asuhan Muhammadiyah Asahan mengeluarkan surat selesai penelitian.

#### **3.7.3. Persiapan Alat Ukur Penelitian**

Persiapan yang dimaksud disini adalah mempersiapkan alat ukur yang digunakan untuk penelitian, yaitu dimulai dengan penyusunan skala. Adapun metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode skala, skala yaitu Kecerdasan Emosi dan skala Kecenderungan *Alexithymia*.

Uji coba penelitian ini menggunakan *try out* terpakai, yang artinya dalam proses penelitian penelitian yang menggunakan sampel yang sama dengan sampel yang digunakan untuk menguji reliabilitas dan validitas alata ukur. Dengan menggunakan *try out* terpakai artinya peneliti hanya menyebarkan skala satu kali di waktu yang bersamaan. Alasan peneliti menggunakan *try out* terpakai yaitu karena keterbatasan waktu dan biaya yang dimiliki dalam pengambilan data. Meskipun menggunakan *try out* terpakai, peneliti tetap menguji validitas dan reliabilitas item-item untuk kedua variabel yaitu kecerdasan emosi dan kecenderungan *alexithymia*.

**Tabel 3.1**  
**Distribusi Aitem Skala Kecendrungan *Alexithymia* Sebelum uji coba**

No.	Aspek-aspek	Indikator	Aitem-aitem		Jumlah
			Favourable	Unfavourable	
1.	Kesulitan mengidentifikasi & mengekspresikan perasaan secara subjektif	Memahami & mengekspresikan perasaan takut, marah, gembira dan sedih	2, 10	20, 1	4
		Mendeskripsikan perasaan melalui kata-kata	8, 19	18, 4	4
2.	Kesulitan membedakan antara perasaan & sensasi tubuh	Perasaan Ketika mengalami situasi yang memicu respon emosi	3, 5	9, 11	4
3.	Proses imajinasi terbatas	Mampu menggambarkan kejadian yang terjadi disekitarnya	12, 17	16, 14	4
4.	Gaya kognitif yang berorientasi eksternal	Memiliki fokus bicara hanya pada gaya berpikir yang rasional	7, 15	13, 16	4

**Tabel 3.2****Distribusi Aitem Skala Kecerdasan Emosi Sebelum uji coba**

No.	Aspek-aspek	Indikator	Aitem-aitem		Jumlah
			Favourable	Unfavourable	
1.	Mengenali emosi sendiri	Kemampuan mengontrol perasaan dalam jangka Panjang	1, 23	7,8	4
		Percaya dengan kemampuan diri sendiri	9, 27	28, 20	4
2.	Mengelola emosi	Dapat mengatur emosi pada diri sendiri dan kemampuan menghibur diri sendiri	6, 11	2, 12	4
		Dapat mengatur emosi pada orang lain	19, 26	17, 21	4
3.	Memotivasi diri sendiri	Memiliki keyakinan diri	5, 15	3, 16	4
4.	Mengenal emosi orang lain	Memahami perasaan orang lain	13, 24	14, 18	4
5.	Membina hubungan	Memiliki keterampilan sosial yang tinggi	22, 25	4, 10	4

Skala diatas disusun berdasarkan skala Likert dengan 4 Pilihan Jawaban, yaitu Sangat Setuju, Setuju, Tidak Setuju dan Sangat Tidak Setuju. Pernyataan disusun berdasarkan bentuk favourabel dan unfavourabel. Penelitian yang diberikan untuk jawaban favourable, yaitu Sangat Setuju (SS) diberi nilai 4, jawaban Setuju (S) diberi nilai 3, jawaban Tidak Setuju (TS) diberi nilai 2, dan jawaban Sangat Tidak Setuju (STS) diberi nilai 1. Sedangkan untuk item yang unfavourable, maka penilaian yang diberikan untuk jawaban Sangat Setuju (SS) diberi nilai 1, jawaban Setuju (S) diberi nilai 2, jawaban Tidak Setuju (TS) diberi nilai 3 dan jawaban Sangat Tidak Setuju (STS) diberi nilai 4.

### 3.7.4 Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Panti Asuhan Muhammadiyah Asahan pada tanggal 27 Maret 2024-6 April 2024. Adapun jumlah dari sampel penelitian sebanyak 37 orang dari 53 responden *screening* yang memenuhi kriteria. Penelitian ini dilakukan dengan cara menyebarkan kuisioner kepada remaja tersebut dengan *hard copy*.

Setelah data skala ukur telah terkumpul, peneliti kemudian melakukan *scoring* pada tiap jawaban sampel. Setelah itu, peneliti melakukan pengolahan data untuk mendapatkan hasil dari data penelitian.

### 3.8 Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data merupakan suatu proses pengadaan data primer guna keperluan penelitian (Nazir, 2014). Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian adalah dengan menggunakan penelitian kuantitatif melalui skala. Skala merupakan seperangkat pernyataan yang disusun guna mengungkap atribut tertentu dengan menggunakan respon dari pertanyaan tersebut (Sugiyono, 2017). Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

#### 3.8.1 Skala kecenderungan *Alexithymia*

Skala kualitas kecerdasan emosi disusun berdasarkan aspek-aspek dikemukakan oleh Timoney dan Holder (2013), yaitu:

1. Kesulitan mengidentifikasi dan mengekspresikan perasaan secara subjektif
2. Kesulitan membedakan antara perasaan tubuh dan gairah emosi
3. Proses imajinasi terbatas
4. Gaya kognitif yang berorientasi eksternal

### 3.8.2 Skala Kecerdasan Emosi

Skala kecerdasan emosi disusun berdasarkan aspek-aspek dikemukakan oleh Goleman (2015), yaitu:

1. Mengenali emosi sendiri
2. Mengelola emosi
3. Memotivasi diri sendiri
4. Mengenal emosi orang lain
5. Membina hubungan

## 3.9 Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

### 3.9.1 Uji Validitas Alat Ukur

Validitas merujuk pada fungsi pengukuran suatu alat ukur dengan melihat kecermatan suatu alat ukur. Validitas digunakan guna mengetahui sejauh mana skala mampu menghasilkan data yang akurat serta sesuai dengan tujuan pengukuran (Sugiyono, 2017). Validitas yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah validitas isi (*content validity*).

Uji validitas penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik *Corrected Item Total Correlation*, yang perhitungannya dibantu dengan aplikasi software IVM SPSS versi 22 *for windows*.

### 3.9.2 Uji Reliabilitas Alat Ukur

Salah satu ciri alat ukur yang memiliki kualitas baik adalah *reliable*, yaitu mampu menghasilkan skor yang tepat dengan kadar *error* yang relative kecil (Sugiyono, 2017). Uji reliabilitas pada penelitian ini menggunakan formula *Alpha* yang dikembangkan oleh Cornbach dengan dibantu dengan program SPSS versi 20 *for windows*.

### 3.10 Metode Analisis Data

Analisis data merupakan kegiatan yang dilakukan setelah data dari responden terkumpul (Sugiyono, 2017). Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan teknik korelasi *product moment* yang digunakan untuk menguji hipotesis hubungan antara variabel tergantung atau terikat dengan variabel bebas. Uji ini akan dilakukan menggunakan SPSS 22 *for windows*.



## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan analisis dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Hasil analisis data menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kecerdasan emosi dan kecenderungan alexithymia. Hal ini terbukti dengan nilai koefisien korelasi  $r_{xy}$  sebesar -0,547 dan  $P = 0,000 < 0,050$ , yang menunjukkan semakin rendah kecerdasan emosi, semakin tinggi juga kecenderungan *alexithymia*, atau sebaliknya. Oleh karena itu, hipotesis dapat dinyatakan benar atau dapat diterima.
2. Variabel kecerdasan emosi memberikan kontribusi sebesar 30.0% terhadap kecenderungan *alexithymia* pada remaja yang tinggal di panti asuhan Muhammadiyah asahan. Meskipun demikian, penelitian ini juga menunjukkan adanya faktor lain yang mempengaruhi kecenderungan *alexithymia* sebesar 70.0% namun faktor ini tidak diungkap dalam penelitian ini.
3. Secara umum, hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja yang tinggal di panti asuhan Muhammadiyah Asahan memiliki tingkat kecenderungan *alexithymia* yang tinggi dan kecerdasan emosi yang rendah. Hal ini terlihat dari nilai standar deviasi kecenderungan *alexithymia* sebesar 3,64, dan nilai mean empirik kecenderungan *alexithymia* 55,16, dan mean hipotetik sebesar 50. Selain itu, nilai standar deviasi kecerdasan emosi sebesar 3,62, nilai mean empirik sebesar 65,70, dan mean hipotetik sebesar 70.

## 5.2 Saran

### 1. Saran bagi remaja yang tinggal di panti asuhan Muhammadiyah Asahan

Remaja di Panti memiliki tingkat kecenderungan *alexithymia* yang tinggi. Sedangkan tingkat kecerdasan emosi yang rendah. Oleh karena itu, remaja di panti Asuhan diharapkan perlu mempersepsikan informasi yang memungkinkan menilai dan mengekspresikan emosinya dan individu lain dengan tepat sehingga mampu mengarahkan remaja dalam mengendalikan emosi. Hal ini diharapkan mampu mengurangi tingkat kecenderungan *alexithymia* remaja di panti asuhan.

### 2. Saran bagi Panti Asuhan

Penulis berharap, panti asuhan dapat lebih memperhatikan pembentukan karakter anak sedini mungkin melalui berbagai sarana dan prasarana yang harus lebih ditingkatkan, agar kedepannya anak-anak tersebut dapat menjadi pribadi yang lebih baik dan dapat merasakan kasih sayang dan perlindungan yang layak. Oleh karena itu, dalam perancangan interior panti asuhan agar dapat menciptakan suasana kehangatan, kekeluargaan, kebersamaan, kekompakan, keamanan dan keceriaan melalui pengolahan warna, bentuk, dan juga pemilihan material, agar dapat mewakili karakter dari anak-anak di panti asuhan dan juga mampu mendorong mereka untuk berkarya serta mengungkapkan perasaan yang mereka rasakan.

### 3. Saran bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti tentang hubungan antara kecerdasan emosi dengan kecenderungan *alexithymia* pada remaja di Panti



Asuhan, disarankan memperhatikan beberapa faktor lain dengan menghubungkan variabel-variabel lain dari perspektif yang berbeda dan disarankan peneliti selanjutnya mencari variabel lain seperti PTSD. Serta tempat penelitian yang lain, misalnya di tempat kerja atau organisasi lainnya. Selain itu, wawancara dengan remaja di Panti Asuhan dapat dilakukan kembali agar lebih mengetahui fenomena mengenai kecerdasan emosi, serta disarankan untuk mengambil populasi yang lebih luas guna meminimalisir adanya kesalahan penelitian atau dapat melakukan pengembangan dengan meneliti subjek yang berbeda.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adiningtiyas, W. (2015). Hubungan Kecerdasan Emosi dengan Penyesuaian Diri Siswa di Sekolah. In *Available online at www.journal.unrika.ac.id Jurnal KOPASTA Jurnal KOPASTA* (Vol. 2, Issue 2). [www.journal.unrika.ac.id](http://www.journal.unrika.ac.id)
- Astuti, N. P. (2014). Pengalaman Psikososial Anak Remaja Putri di Panti Sosial Asuhan Anak Putra Utama 3 Tebet. *UIN Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta*.
- Desri Melka, F., Ahmad, R., Firman, Syukur, Y., Sukmawati, I., & Gusri Handayani, P. (2018). Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Penerimaan Teman Sebaya serta Implikasinya dalam Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Neo Konseling*.
- Efendi, V. A., & Sutanto, E. M. (2013). Pengaruh Faktor-faktor kecerdasan Emosional Pemimpin terhadap Komitmen Organisasional Karyawan di Universitas Kristen Petra. *Agora*, 1(1).
- Goleman, D. (2015). *Emotional Intelligence*. Jakarta : PT. Gramedia
- Gusniwati, M. (2015). Pengaruh Kecerdasan Emosional dan Minat Belajar terhadap Penguasaan Konsep Matematika Siswa SMAN di Kecamatan Kebon Jeruk. *Jurnal Formatif*, 5(1).
- Gusti, I., Agung, A., Pradnyadewi, M., & Widiyasavitri, P. N. (2023). Faktor-faktor Penyebab Alexithymia pada Remaja: Literature Review. *Jurnal Psikologi Perseptual*, 8(1). <http://jurnal.umk.ac.id/index.php/perseptual>
- Hadijah, N. (2019). Alexithymia dengan Kekerasan dalam Berpacaran pada Mahasiswa. *Universitas Muhammadiyah Malang*.
- Herlim, P. S. (2019). Hubungan Antara Kecerdasan Emosi dengan Alexithymia pada Dewasa Awal. *Universitas Mercu Buana*.
- Ibda, Z. F. (2018). Kecerdasan Emosi Mahasiswa Prodi Manajemen Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan UIN Ar-Raniry. *Jurnal Ar-Raniry*, 2(2).
- Irwanti, R. U., & Haq, A. H. B. (2021). Alexithymia pada Generasi Milenials. *Jurnal Ilmu Sosial Humaniora Indonesia*, 1(1), 61–66. <https://doi.org/10.52436/1.jishi.9>
- Jannah, M. (2016). Remaja dan tugas-tugas perkembangannya dalam Islam. In *Jurnal Psikoislamedia* (Vol. 1, Issue 1).
- Juita, Aspin, & Arifyanto, A. T. (2019). Layanan Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik Symbolic Modelling Untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional Siswa SMP Negeri 14 Kendari. *Jurnal Bening*, 3(1).
- Lestari, Y. M., Dewi, S. Y., & Chairani, A. (2020). Hubungan Alexithymia dengan Kecanduan Media Sosial pada Remaja di Jakarta Selatan. *Scripta Score Scientific Medical Journal*, 1(2).
- Luminet, O., Bagby, R. M., & Taylor, G. J. (2018). *Alexithymia: Advances in research, theory, and clinical practice*. Cambridge University Press.

- Mei, S., Xu, G., Gao, T., Ren, H., & Li, J. (2018). The relationship between college students' alexithymia and mobile phone addiction: Testing mediation and moderation effects. *BMC Psychiatry*, *18*(1). <https://doi.org/10.1186/s12888-018-1891-8>
- Nadhiroh, Y. F. (2015). Pengendalian Emosi. *Jurnal Saintifka Islamica*, *2*(1).
- Naik, P. K., & Saimons, S. K. (2014). Effect of Parenting on Emotional and Social Maturity among Adolescents. *European Academic Research*, *II*(3).
- Nasril, & Ulfatmi. (2018). Melacak Konsep Dasar Kecerdasan Emosional. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, *1*(1).
- Novita, S. A. (2021). *Hubungan antara Kecerdasan Emosional dengan Kecenderungan Alexithymia pada Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan*.
- Nurfitria, S., & Machsunah, I. I. (2019). Keterkaitan Alexithymia dengan Perilaku Agresif pada Remaja Laki-Laki. *Proceedings of The ICECRS*, *2*(1), 89–96. <https://doi.org/10.21070/picecrs.v2i1.2411>
- Obeid, S., Akel, M., Haddad, C., Fares, K., Sacre, H., Salameh, P., & Hallit, S. (2019). Factors associated with alexithymia among the Lebanese population: Results of a cross-sectional study. *BMC Psychology*, *7*(1). <https://doi.org/10.1186/s40359-019-0353-5>
- Paramitasari, R., & Alfian, I. N. (2013). Hubungan Antara Kematangan Emosi dengan Kecenderungan Memaafkan pada Remaja Akhir. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Perkembangan*, *1*(2).
- Parvizian, F., Ghojavand, K., & Niknejadi, F. (n.d.). Effectiveness of Emotional Intelligence on Emotional Alexithymia of Married Women Teachers in Yasuj City. *UCT JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE AND HUMANITIES RESEARCH*, *2015*(01). <https://doi.org/10.24200/jsshr.vol3iss01pp36-39>
- Puşcaşu, A. I., & Usaci, D. (2016). THE IMPACT OF ALEXITHYMIA ON INTERPERSONAL RELATIONSHIPS IN ADOLESCENCE. In *ROMANIAN JOURNAL OF EXPERIMENTAL APPLIED PSYCHOLOGY RJEAP* (Vol. 7). [www.rjeap.ro](http://www.rjeap.ro)
- Schimmenti, A., Passanisi, A., Caretti, V., La Marca, L., Granieri, A., Iacolino, C., Gervasi, A. M., Maganuco, N. R., & Billieux, J. (2017). Traumatic experiences, alexithymia, and Internet addiction symptoms among late adolescents: A moderated mediation analysis. *Addictive Behaviors*, *64*, 314–320. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2015.11.002>
- Steinberg, L. (2013b). *Adolescence* (L. Steiberb, Ed.; Tenth Edition). McGraw-Hill.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Thompson, J. (2009). *Emotionally Dumb : An Overview of Alexithymia*. Soul Books.
- Timoney, L. R., & Holder, M. D. (2013). *Emotional Processing Deficits and Happiness Assessing the Measurement, Correlates, and Well-Being of People with Alexithymia*. Springer Science.

Zuraida, Mirawati, & Zuraidah. (2018). Hubungan Kecerdasan Emosional dan Dukungan Sosial dengan Kebermaknaan Hidup Remaja di Panti Asuhan Al Jam'iyatul Washliyah. *Kognisi Jurnal*, 3(1).

## **LAMPIRAN**

## **LAMPIRAN A**

### **TABULASI DATA *SCREENING***

### **TABULASI DATA PENELITIAN**

**TABULASI DATA SCREENING**

No.	Inisial	Usia	1	2	3	4	5	6	7	8	Jumlah
1	MD	15	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	6
2	AN	16	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	6
3	MA	14	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	7
4	YN	14	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	3
5	MH	15	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Tidak	6
6	AG	17	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	Tidak	1
7	MK	14	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Ya	Tidak	5
8	MN	14	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	3
9	FH	15	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	2
10	RF	14	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	7
11	IP	16	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	1
12	P	17	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	8
13	AN	15	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	5
14	YH	17	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	6
15	KL	17	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	4
16	VW	14	Tidak	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	5
17	TW	15	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	6
18	AK	16	Ya	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	3
19	SR	16	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Ya	6
20	HC	14	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Tidak	6
21	MD	15	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	2
22	MA	16	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Tidak	5
23	KA	17	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	6
24	RD	14	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	6
25	MR	14	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Tidak	5
26	NA	15	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Tidak	3
27	AP	16	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	7
28	PW	17	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Ya	6
29	SD	14	Ya	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	3
30	DW	14	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	4
31	KM	15	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Ya	5
32	MD	16	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	6
33	MH	17	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	8
34	AW	14	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	3
35	GH	15	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	6
36	ZA	16	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	7
37	TK	16	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	7
38	MA	15	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	8

No.	Inisial	Usia	1	2	3	4	5	6	7	8	Jumlah
39	TZ	14	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	Tidak	2
40	AG	14	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	6
41	MK	14	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	5
42	MA	17	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	5
43	TL	14	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	1
44	MA	14	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	Tidak	3
45	MY	15	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	6
46	SP	16	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	7
47	LA	16	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	6
48	A	17	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	7
49	AP	16	Tidak	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	2
50	ML	16	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	8
51	IK	15	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	5
52	MR	14	Tidak	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	5
53	MD	14	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	6



## TABULASI DATA PENELITIAN

### Skala Kecerdasan Emosi (X)

NO.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	Total
1	3	2	3	1	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	2	3	3	3	2	1	2	84
2	2	3	3	3	1	2	3	3	2	3	2	3	1	3	2	3	3	3	2	3	3	1	2	2	2	2	2	3	67
3	2	3	4	3	2	2	3	3	2	3	1	3	2	3	2	3	3	3	2	3	4	2	2	2	2	2	1	3	70
4	3	2	2	2	3	3	2	2	4	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	4	3	3	3	3	2	72
5	4	2	2	1	3	3	2	1	3	2	3	2	3	2	3	2	2	1	3	2	2	3	3	3	3	3	4	1	68
6	1	3	3	3	1	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	1	2	2	1	4	64
7	2	2	4	2	2	1	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	66
8	3	2	2	2	4	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	4	4	3	3	3	2	73
9	4	2	1	2	4	4	1	2	4	2	3	2	4	2	3	2	2	1	3	1	1	4	3	2	2	3	2	2	68
10	4	1	2	2	3	3	1	2	3	2	3	2	3	2	4	2	2	2	3	1	2	4	3	3	4	4	4	1	72
11	3	1	2	2	3	2	2	2	3	2	4	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	4	3	3	4	4	2	72
12	2	3	3	3	2	2	3	3	1	3	2	3	2	3	2	2	3	2	1	3	4	2	1	2	2	2	1	3	65
13	2	3	3	4	3	1	2	4	1	3	2	3	2	3	2	3	3	3	1	4	3	1	2	1	2	2	1	4	68
14	1	3	4	3	2	2	2	4	2	4	2	4	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	70
15	4	2	2	3	3	3	2	1	3	2	4	2	3	3	3	2	1	3	3	2	3	3	2	4	3	3	3	2	74
16	1	3	3	3	1	2	3	4	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	68
17	2	4	3	3	2	2	3	3	3	3	2	4	2	3	2	4	3	4	2	4	4	2	2	2	1	2	1	3	75
18	1	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	1	3	2	3	3	4	1	3	3	2	2	2	2	2	2	3	68
19	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	4	2	4	2	2	2	3	2	2	3	3	3	4	3	4	2	74
20	4	2	2	2	4	3	1	2	4	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	4	3	2	73
21	1	3	3	4	1	2	3	3	2	3	1	3	1	3	2	3	3	4	2	3	4	2	2	2	2	2	2	3	69

NO.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	Total	
22	2	4	4	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	4	2	3	2	4	2	3	3	2	2	2	2	2	2	4	73	
23	2	2	3	2	2	3	3	4	3	4	1	3	2	4	2	3	3	3	2	4	2	1	3	2	3	1	2	4	73	
24	3	1	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	4	3	2	2	4	2	1	3	2	3	2	3	3	2	68	
25	3	1	2	2	3	3	2	1	4	2	3	2	3	2	4	2	1	2	4	1	2	4	3	4	3	3	3	2	71	
26	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	1	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	1	66	
27	3	2	2	1	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	1	2	3	2	2	4	4	3	3	3	3	3	2	71	
28	2	3	1	3	2	2	3	3	2	3	2	3	1	4	2	3	3	3	2	3	4	2	3	2	2	3	2	3	71	
29	1	3	3	3	2	2	3	3	1	3	2	3	2	4	2	3	3	4	2	4	3	2	2	1	2	2	2	3	70	
30	1	2	3	4	2	2	4	4	2	3	2	3	2	3	2	3	4	4	1	4	2	3	2	2	1	1	2	4	72	
31	3	2	2	2	3	3	2	2	4	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	4	2	71	
32	2	3	3	2	1	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	4	3	2	3	2	2	2	2	2	3	70	
33	3	1	2	2	4	3	2	2	3	2	3	4	3	2	3	2	3	2	3	2	1	4	3	3	2	3	3	2	72	
34	4	2	2	1	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	4	2	1	2	4	2	2	2	3	4	3	3	3	2	71	
35	1	3	3	3	2	3	3	3	1	3	2	3	2	3	2	3	4	3	2	3	4	2	2	2	2	2	2	3	71	
36	2	2	3	3	2	2	3	4	1	3	2	4	1	3	2	3	3	4	1	4	4	2	1	2	1	2	1	4	69	
37	2	2	4	3	2	2	3	4	2	4	2	3	2	3	4	3	3	4	2	4	4	2	2	2	2	2	1	2	4	77

**Skala Kecenderungan *Alexithymia* (Y)**

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	Tot al
1	3	1	2	4	3	3	2	3	4	1	4	2	3	3	3	4	1	3	2	4	55
2	3	3	2	3	1	3	2	3	3	2	4	2	4	4	2	3	1	4	2	4	55
3	4	2	2	3	1	1	1	2	4	1	3	1	4	3	1	3	1	3	2	1	43
4	2	1	1	4	1	4	2	2	3	3	3	2	3	4	2	4	2	4	1	1	49
5	3	2	1	3	2	4	3	3	4	2	4	1	3	3	2	4	1	4	2	2	53
6	4	2	2	3	2	4	2	3	4	2	4	2	4	3	2	4	2	3	2	2	56
7	4	2	2	4	2	4	2	2	4	3	4	2	4	4	3	3	2	4	3	4	62
8	3	1	2	4	2	3	2	2	3	2	3	2	3	4	1	3	2	4	2	1	49
9	4	1	1	3	2	3	2	1	4	2	4	1	4	2	3	4	3	3	1	4	52
10	2	3	4	1	3	2	3	3	2	3	1	3	2	1	2	2	1	3	3	1	45
11	3	2	2	4	2	3	2	2	3	2	3	2	4	3	2	3	2	3	2	3	52
12	4	2	2	3	2	4	1	1	3	2	4	1	3	3	1	4	2	3	2	3	50
13	2	3	3	2	3	1	3	3	2	1	2	3	1	1	4	1	3	1	3	2	44
14	3	2	2	3	1	3	1	2	4	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	49
15	1	3	2	2	4	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	1	3	1	47
16	4	2	2	3	1	4	2	2	3	2	3	2	4	4	2	3	2	3	1	4	53
17	3	1	1	4	2	3	1	1	2	3	4	1	3	3	2	3	2	4	2	3	48
18	2	3	3	1	2	4	2	1	2	3	2	3	1	2	3	1	3	1	4	2	45
19	3	2	2	3	2	4	1	2	3	2	3	2	4	4	2	3	2	3	2	4	53
20	3	1	2	4	2	4	3	2	4	1	3	2	3	3	2	3	2	4	2	3	53
21	1	3	3	2	3	2	3	4	2	3	1	4	3	2	3	2	3	2	4	1	51
22	4	2	2	3	2	4	1	1	3	2	3	2	4	3	2	3	1	3	2	3	50
23	3	2	2	4	1	3	2	2	3	2	3	1	3	4	1	4	1	3	2	4	50
24	3	2	1	3	2	2	2	1	3	2	4	2	3	3	1	3	2	4	2	3	48
25	4	2	2	4	2	3	2	1	4	2	3	1	3	4	2	3	2	2	3	2	51
26	2	3	3	2	4	2	3	3	2	3	2	3	2	1	3	2	3	2	3	1	49
27	2	4	3	1	3	1	4	4	1	2	1	3	2	2	4	2	4	2	4	2	51
28	1	2	4	2	4	2	3	2	3	3	2	4	2	1	3	2	3	1	3	1	48
29	3	2	2	3	2	4	1	1	4	1	3	2	3	4	2	3	2	3	2	4	51
30	3	2	2	4	1	3	2	2	3	2	3	1	3	4	1	3	2	4	2	4	51
31	3	1	2	3	1	3	2	2	3	2	3	1	3	4	2	3	2	3	1	3	47
32	4	2	1	3	3	3	2	1	3	2	4	1	3	3	2	4	2	4	2	3	52
33	1	3	4	2	3	2	4	3	2	3	1	2	1	2	4	1	3	2	3	1	47
34	1	3	3	2	2	1	3	3	1	3	2	3	2	2	3	2	3	2	4	2	47
35	4	2	2	4	2	3	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	52
36	4	1	2	3	2	3	1	2	4	2	3	2	4	3	2	3	2	3	1	3	50
37	3	1	1	3	2	3	1	2	4	3	3	2	3	3	2	3	2	3	1	3	48

## **LAMPIRAN B**

### **VALIDITAS DAN RELIABILITAS DATA PENELITIAN**

## Hasil Uji Validitas dan Relibilitas Penelitian

### Skala Kecerdasan Emosi (X)

#### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	37	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	37	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
0,967	28

reliabel  $r > 0,7$

#### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted	
X1	60,7027	231,548	0,832	0,965	valid
X2	60,8108	231,491	0,877	0,965	valid
X3	60,6486	230,456	0,799	0,965	valid
X4	60,6757	235,281	0,738	0,966	valid
X5	60,8108	237,158	0,705	0,966	valid
X6	60,6757	241,114	0,544	0,967	valid
X7	60,7027	240,770	0,507	0,967	valid

X8	60,8108	234,769	0,705	0,966	valid
X9	60,8649	236,009	0,791	0,965	valid
X10	60,8108	238,713	0,718	0,966	valid
X11	60,6757	234,947	0,752	0,966	valid
X12	60,8108	230,880	0,829	0,965	valid
X13	60,7027	230,992	0,821	0,965	valid
X14	60,6216	232,075	0,825	0,965	valid
X15	60,6757	234,725	0,762	0,966	valid
X16	60,8108	239,435	0,681	0,966	valid
X17	60,7027	242,159	0,502	0,967	valid
X18	60,7297	240,480	0,526	0,967	valid
X19	60,8108	234,491	0,716	0,966	valid
X20	60,8378	236,362	0,804	0,965	valid
X21	60,8108	237,102	0,708	0,966	valid
X22	60,6486	234,679	0,757	0,966	valid
X23	60,6757	231,225	0,775	0,965	valid
X24	60,6757	232,114	0,837	0,965	valid
X25	60,7027	239,604	0,558	0,967	valid
X26	60,7027	240,326	0,526	0,967	valid
X27	60,5405	238,866	0,517	0,967	valid
X28	60,6216	239,575	0,604	0,967	valid

### Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
62.9730	253.471	15.92079	28

### Skala Kecenderungan *Alexithymia* (Y)

#### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	37	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	37	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
0,957	20

reliabel  $r > 0,7$

### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted	
Y1	42,2973	117,104	0,716	0,955	valid
Y2	42,4324	117,919	0,716	0,955	valid
Y3	42,2973	120,770	0,550	0,957	valid
Y4	42,3243	119,892	0,550	0,957	valid
Y5	42,4324	115,863	0,735	0,954	valid
Y6	42,4865	117,257	0,793	0,954	valid
Y7	42,4324	119,363	0,706	0,955	valid
Y8	42,2973	116,492	0,754	0,954	valid
Y9	42,4324	114,030	0,809	0,953	valid
Y10	42,3243	114,170	0,796	0,953	valid
Y11	42,2432	114,911	0,802	0,953	valid
Y12	42,2973	116,715	0,740	0,954	valid
Y13	42,4324	119,697	0,681	0,955	valid
Y14	42,3243	121,059	0,538	0,957	valid
Y15	42,3514	119,734	0,567	0,957	valid
Y16	42,4324	115,752	0,741	0,954	valid
Y17	42,4595	117,589	0,802	0,954	valid
Y18	42,4324	118,030	0,708	0,955	valid
Y19	42,2703	116,369	0,755	0,954	valid
Y20	42,2973	114,548	0,739	0,954	valid

### Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
44.5946	129.748	11.39069	20



## **LAMPIRAN C**

### **UJI ASUMSI**

#### **(UJI NORMALITAS DAN UJI LINEARITAS)**

**Hasil Uji Normalitas**  
**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Kecerdasan Emosi	Alexithymia
N		37	37
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	65.7027	55.1622
	Std. Deviation	3.62756	3.64016
Most Extreme Differences	Absolute	.128	.110
	Positive	.128	.110
	Negative	-.093	-.084
Test Statistic		.128	.110
Asymp. Sig. (2-tailed)		.130 <sup>c</sup>	.200 <sup>c,d</sup>

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.
- d. This is a lower bound of the true significance.

## Hasil Uji Linearitas

### Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Alexithymia * Kecerdasan Emosi	37	100.0%	0	0.0%	37	100.0%

### Report

#### Alexithymia

Kecerdasan Emosi	Mean	N	Std. Deviation
64.00	56.0000	1	.
65.00	50.0000	1	.
66.00	55.5000	2	9.19239
67.00	55.0000	1	.
68.00	52.3333	6	.81650
69.00	53.5000	2	2.12132
70.00	48.2500	4	3.59398
71.00	49.1667	6	2.04124
72.00	48.2000	5	2.58844
73.00	49.2500	4	.95743
74.00	49.0000	2	5.65685
75.00	44.0000	1	.

77.00	48.0000	1	.
84.00	47.0000	1	.
Total	50.1622	37	3.64016

### ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Alexithymia * Kecerdasan Emosi	Between Groups	(Combined)	263,560	13	20,274	2,184	0,049
		Linearity	142,935	1	142,935	15,401	0,001
		Deviation from Linearity	120,626	12	10,052	1,083	0,417
	Within Groups		213,467	23	9,281		
	Total		477,027	36			

### Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Alexithymia * Kecerdasan Emosi	-.547	.300	.743	.553

**LAMPIRAN D**

**HASIL UJI KORELASI *PRODUCT MOMENT***

## Hasil Uji Korelasi

### Correlations

		Kecerdasan Emosi	Alexithymia
Kecerdasan Emosi	Pearson Correlation	1	-.547**
	Sig. (1-tailed)		.000
	N	37	37
Alexithymia	Pearson Correlation	-.547**	1
	Sig. (1-tailed)	.000	
	N	37	37

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (1-tailed).

**LAMPIRAN E**

**SKALA *SCREENING* DAN SKALA PENELITIAN**

## **SKALA SCREENING**

### **IDENTITAS**

**Nama** :

**Kelas** :

**Jenis Kelamin** :

### **Petunjuk Pengisian**

1. Isilah identitas (nama, kelas, jenis kelamin) Anda.
2. Bacalah pertanyaan –pertanyaan berikut dengan cermat.
3. Pilihlah jawaban yang sesuai dengan diri anda dan dengan jujur serta jangan terpengaruh pada jawaban teman anda.
4. Isilah dengan lengkap dan usahakan jangan sampai ada nomor yang terlewatkan.
5. Jawaban anda tidak akan dianggap salah.
6. Berilah tanda (√) pada salah satu jawaban anda yang sesuai (cocok) dengan diri anda pada kolom dalam table dibawah ini.



NO	PERNYATAAN	JAWABAN ANDA	
		Ya	Tidak
1.	Saya dapat mengetahui ketika saya sedang merasakan sedih, merasakan marah, dan juga merasakan takut		
2.	Ketika saya sedang merasakan emosi yang negatif, saya tidak tahu apakah yang saya rasakan itu perasaan sedih, perasaan marah atau perasaan takut		
3.	Saya mampu menggambarkan perasaan buruk yang sedang saya rasakan dengan kata-kata		
4.	Ketika saya merasakan perasaan buruk (perasaan yang tidak menyenangkan) Saya tidak bisa mendeskripsikannya dengan kata-kata untuk menggambarkan perasaan yang sedang saya rasakan		
5.	Saya suka membaca buku dan menonton film karena saya dapat membayangkan dan merasakan peristiwa yang sedang terjadi dalam cerita tersebut tanpa harus saya merasakannya secara langsung		
6.	Ketika saya membaca buku atau menonton film, saya sulit untuk membayangkan dan merasakan peristiwa yang sedang terjadi di cerita tersebut		
7.	Saya berusaha untuk fokus pada emosi yang ada dalam diri saya, sehingga memudahkan saya untuk mengelola perasaan tersebut.		
8.	Saya mengabaikan emosi yang hadir dalam saya, sehingga sulit bagi saya untuk mengidentifikasi atau mengelola perasaan tersebut.		

## IDENTITAS DIRI

Nama :

Jenis kelamin: Lk/Pr\*

Usia :

Kelas :

---

\*coret yang tidak perlu

### I. PETUNJUK PENGISIAN SKALA

1. Tulislah Identitas Anda pada tempat yang telah disediakan
2. Terdapat 2 buah skala dalam kuesioner ini yang terdiri dari Skala I dan Skala II. Berikutini ada sejumlah pernyataan berkenaan dengan emosi atau reaksi anda yang terkait dengan emosi pada masing-masing skala. Berilah tanda centang (✓) pada satu pilihan jawaban yang berada di sebelah kanan
  - Bacalah dengan teliti sebelum mengisi pernyataan yang ada
  - Pilihlah jawaban yang sesuai dengan diri anda sendiri
  - Tidak ada jawaban yang salah, semua jawaban benar.

Adapun 5 pilihan yang disediakan yaitu:

SS	Bila merasa SANGAT SETUJU dengan pernyataan yang diajukan.
S	Bila merasa SETUJU dengan pernyataan yang diajukan.
TS	Bila merasa TIDAK SETUJU dengan pernyataan yang diajukan
STS	Bila merasa SANGAT TIDAK SETUJU dengan pernyataan yang diajukan.

3. Anda diharapkan menjawab semua pernyataan, **jangan sampai ada yang terlewatkan.**
4. Angket ini bukanlah suatu tes, jadi tidak ada jawaban yang salah. Semua jawaban adalah benar, asal benar-benar sesuai dengan kenyataan yang ada pada diri Anda.
  5. Kesungguhan dan jawaban yang sesuai keadaan yang sebenarnya dalam memilihtanggapan sangat menentukan kualitas penelitian ini.

### Skala Kecerdasan Emosi (X)

NO	PERNYATAAN	PILIHAN JAWABAN			
		SS	S	TS	STS
1.	Ketika saya mengalami emosi positif, saya tahu cara mempertahakannya				
2.	Saya merasa sulit mengendalikan keinginan-keinginan saya				
3.	Saya putus asa Ketika hasil yang saya harapkan tidak tercapai				
4.	Saya sulit memaafkan orang lain				
5.	Saya berusaha untuk tetap menyelesaikan tugas disaat saya sedang sedih				
6.	Saya mencari kegiatan yang dapat membuat saya Bahagia				
7.	Ketika saya sedang emosi saya bisa saja meluapkannya entah itu dikeramaian				
8.	Saya mudah marah tanpa alasan yang jrlas				
9.	Ketika saya menghadapi rintangan, saya percaya saya bisa melakukannya				
10.	Saya enggan memulai pembicaraan dengan orang yang baru saya kenal				
11.	Saya berusaha untuk tetap tenang Ketika sedang menghadapi persoalan yang tidak mampu saya selesaikan				
12.	Saya sulit memfokuskan pikiran Ketika sedang mempunyai masalah				
13.	Saya mampu memahami apa yang dialami orang lain				
14.	Saya sulit merasa iba jika ada teman yang sedang mengalami masalah				
15.	Saya percaya akan berhasil jika memaksimalkan potensi dan bakat yang saya miliki				
16.	Saya ragu dengan potensi yang saya miliki				
17.	Saya seringkali bertengkar dengan orang yang tidak saya sukai				
18.	Saya akan bersikap cuek dengan musibah yang menimpa teman karena itu bukan urusan saya				
19.	Saya berusaha menahan diri untuk tidak mengejek teman Ketika sedang marah				

20.	Saya sulit mengungkapkan perasaan saya terhadap orang lain				
21.	Jika sedang marah, saya segera melampiaskannya pada orang lain				
22.	Saya mudah mencari topik yang tepat saat berbincang-bincang dengan teman saya				
23.	Saya tahu Ketika saya marah tidak pada tempatnya itu membuat saya malu				
24.	Saya memikirkan perasaan orang lain sebelum mengungkapkan suatu pendapat				
25.	Saya mampu beradaptasi dengan lingkungan Baru				
26.	Saya memuji orang lain Ketika mereka melakukan hal yang baik				
27.	Saya merasa senang jika mendapatkan pujian				
28.	Saya kurang menyadari perasaan saya sendiri				

**Skala Kecenderungan *Alexithymia* (Y)**

NO	PERNYATAAN	PILIHAN JAWABAN			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya tidak tahu apa yang sedang terjadi dalam diri saya				
2.	Saya dapat mengetahui ketika saya marah, merasakan takut, merasakan gembira, dan merasakan sedih				
3.	Merasakan berbagai emosi adalah hal yang sangat penting				
4.	Saya tidak suka membicarakan apa yang sedang saya rasakan pada orang lain				
5.	Saya memiliki perasaan tubuh yang bahkan tidak bisa dimengerti oleh dokter				
6.	Mencari makna tersembunyi dalam film atau drama hanya membuat saya semakin stress				
7.	Saya menyadari bahwa meninjau Kembali perasaan saya dapat membantu menyelesaikan masalah pribadi saya				
8.	Saya mampu menggambarkan perasaan buruk yang sedang saya rasakan dengan kata-kata				
9.	Saya sering dibingungkan dengan sebuah sensasi yang terjadi pada tubuh saya				
10.	Saya sering mengetahui alasan mengapa saya marah				
11.	Saya tidak bisa mengatasi ketakutan yang paling Mudah				
12.	Saya lebih senang menonton acara hiburan yang ringan daripada drama yang emosional				
13.	Saya cenderung membiarkan hal-hal terjadi begitu saja daripada harus memahami alasannya				
14.	Saya sulit untuk bermimpi akan datangnya masa Depan				
15.	Saya cenderung menganalisis sebuah masalah daripada harus menceritakannya				

16.	Saya tidak suka Ketika orang mengungkapkan Perasaanya				
17.	Saya suka membaca buku dan menonton film karena saya dapat membayangkan dan merasakan peristiwa dalam cerita tersebut tanpa harus saya merasakannya secara langsung				
18.	Sulit bagi saya untuk menggambarkan apa yang saya rasakan tentang orang lain				
19.	Saya menemukan kata yang tepat untuk menggambarkan perasaan saya				
20.	Saya memiliki perasaan yang benar-benar tidak dapat saya pahami				

**LAMPIRAN F**  
**SURAT BUKTI PENELITIAN**



# UNIVERSITAS MEDAN AREA

## FAKULTAS PSIKOLOGI

Kampus I : Jalan Kolam Nomor 1 Medan Estate ☎ (061) 7360168, 7366878, 7364348 📠 (061) 7368012 Medan 20223  
Kampus II : Jalan Setiabudi Nomor 79 / Jalan Sei Serayu Nomor 70 A ☎ (061) 8225602 📠 (061) 8226331 Medan 20122  
Website: [www.uma.ac.id](http://www.uma.ac.id) E-Mail: [univ\\_medanarea@uma.ac.id](mailto:univ_medanarea@uma.ac.id)

Nomor : 960/FPSI/01.10/III/2024  
Lampiran : -  
Hal : Penelitian

25 Maret 2024

Yth. Bapak/Ibu Pimpinan  
Panti Asuhan Muhammadiyah Asahan  
di -

Tempat

Dengan hormat, bersama ini kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan izin dan kesempatan kepada mahasiswa kami:

Nama : **Vira Wahyuniarty Suprakas**  
NPM : **208600132**  
Program Studi : Ilmu Psikologi  
Fakultas : Psikologi

untuk melaksanakan pengambilan data di **Panti Asuhan Muhammadiyah Asahan, Jl. Dr. Setia Budi, Gg. Cempedak, Kec. Kota Kisaran Timur, Kab. Asahan** guna penyusunan skripsi yang berjudul **"Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dengan Alexithymia Pada Remaja Yang Tinggal di Panti Asuhan Muhammadiyah Asahan"**.

Perlu kami informasikan bahwa penelitian dimaksud adalah semata-mata untuk tulisan ilmiah dan penyusunan skripsi, yang merupakan salah satu syarat bagi mahasiswa tersebut untuk mengikuti ujian Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

Sehubungan dengan hal tersebut kami mohon kiranya Bapak/Ibu dapat memberikan kemudahan dalam pengambilan data yang diperlukan, dan apabila telah selesai melakukan penelitian maka kami harapkan Bapak/Ibu dapat mengeluarkan Surat Keterangan yang menyatakan bahwa mahasiswa tersebut telah selesai melaksanakan pengambilan data pada Panti Asuhan yang Bapak/Ibu pimpin.

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.

An. Dekan,  
Ketua Program Studi Psikologi  
  
Faadhil, S.Psi, M.Psi, Psikolog

Tembusan  
- Mahasiswa Ybs  
- Arsip







**MAJELIS PEMBINAAN KESEJAHTERAAN SOSIAL  
DAN KESEHATAN UMUM ( MPKS-KU )  
PIMPINAN DAERAH MUHAMMADIYAH ASAHAN  
PANTI ASUHAN MUHAMMADIYAH KISARAN**

Alamat : Jl. Dr. Setia Budi Gg. Cempedak kel. Selawan Kec. Kota Kisaran Timur Kab. Asahan Telp / Hp : 081362453342 / 08227216777

Nomor : 010/KET/III 7/F/2024 06 April 2024 M  
Lampiran : -  
Hal : Surat Izin Melakukan Penelitian

Kepada Yth :

Dekan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area  
c/q Ketua Program Studi Psikologi  
Di  
Tempat

Assalamu`alaikum warohmatullahi wabarakatuh

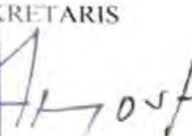
Dengan Hormat, berdasarkan surat dari Fakultas Psikologi Universitas Medan Area Nomor : 960/FPSI/01.10/III/2024, bertepatan pada tanggal 25 Maret 2024 tentang permohonan penelitian atas nama :

Nama : VIRA WAHYUNIARTY SUPRAKAS  
NPM : 208600132  
Prodi : Ilmu Psikologi  
Fakultas : Psikologi

Permohonan Penelitian tersebut untuk pengambilan data di Panti Asuhan Muhammadiyah Asahan. Kami sebagai Pimpinan Panti Asuhan Muhammadiyah Asahan memberikan pernyataan bahwa benar telah melakukan penelitian di Panti Asuhan Muhammadiyah. Adapun waktu pelaksanaan penelitian yang telah dilakukan di mulai dari tanggal 27 Maret 2024 dan dinyatakan selesai pada tanggal 06 April 2024.

Demikianlah surat ini kami perbuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

**MAJELIS PEMBINAAN KESEJAHTERAAN SOSIAL DAN KESEHATAN UMUM  
PIMPINAN DAERAH MUHAMMADIYAH ASAHAN**

KETUA   SEKRETARIS   
H. SUPIRMAN LATSA, S.PdI ARYO SETIAWAN, S.Pd, M.S  
NBM : 741734 NBM : 1025434