

**GAMBARAN ALEXITHYMIA PADA MAHASISWA LAKI-  
LAKI BERLATAR BELAKANG SUKU JAWA**



**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora  
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta  
Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana**

**Disusun Oleh :**

**Gibran Thariq I'thisam**

**NIM 17107010082**

**Dosen Pembimbing :**

**Sara Palila, S.Psi., M.A., Psi**

**NIP. 19811014 201903 1 016**

**STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI**

**FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA**

**YOGYAKARTA**

**2023**



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA

Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 585300 Fax. (0274) 519571 Yogyakarta 55281

**PENGESAHAN TUGAS AKHIR**

Nomor : B-270/Un.02/DSH/PP.00.9/03/2023

Tugas Akhir dengan judul : Gambaran Alexithymia Pada Mahasiswa Laki-Laki Berlatar Belakang Suku Jawa

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : GIBRAN THARIQ FTHISAM  
Nomor Induk Mahasiswa : 17107010082  
Telah diujikan pada : Rabu, 15 Februari 2023  
Nilai ujian Tugas Akhir : A/B

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

**TIM UJIAN TUGAS AKHIR**



Ketua Sidang

Sara Palila, S.Psi., M.A., Psi  
SIGNED

Valid ID: 6412ca1051f44



Penguji I

Rita Setyani Hadi Sukirno, M.Psi.  
SIGNED

Valid ID: 64124943d7f68



Penguji II

Muslim Hidayat, M.A.  
SIGNED

Valid ID: 64112b1f81ad8



Yogyakarta, 15 Februari 2023  
UIN Sunan Kalijaga  
Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora  
Dr. Mochamad Sodik, S.Sos., M.Si.  
SIGNED

Valid ID: 6412cb62d00f

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Gibran Thariq I'thisam

NIM : 17107010082

Program Studi : Psikologi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul "Gambaran Alexithymia pada Mahasiswa Laki-Laki Berlatar Belakang Suku Jawa" adalah karya yang belum pernah diujikan untuk memperoleh gelar sarjana di perguruan tinggi manapun. Skripsi ini adalah asli hasil karya saya sendiri dan bukan plagiasi dari karya orang lain. Apabila dikemudian hari dalam skripsi saya ditemukan plagiasi dari karya orang lain, maka saya siap menerima konsekuensi sesuai dengan aturan yang berlaku di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sepenuh hati dan dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 1 Februari 2023

Yang menyatakan

  
Gibran Thariq I'thisam

NIM 17107010082

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## NOTA DINAS PEMBIMBING SKRIPSI

Hal : Persetujuan Skripsi/Tugas Akhir

Yth. Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

di Yogyakarta

*Assalamu 'alaikum wr. wb*

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara:

Nama : Gibran Thariq I'thisam

NIM : 17107010082

Judul Skripsi: Gambaran Alexithymia Pada Mahasiswa Laki-Laki Berlatar Belakang Suku Jawa


Sudah dapat diajukan kembali kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam Program Studi Psikologi.

Dengan ini, kami berharap agar skripsi/tugas akhir Saudara tersebut dapat segera dimunaqosyahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

*Wassalamu 'alaikumsalam wr. wb.*

Yogyakarta, 1 Februari 2023

Pembimbing.

  
Sara Palila, S.Psi., M.A.

NIP 198110142009012004

## INTISARI

### GAMBARAN ALEXITHYMIA PADA MAHASISWA LAKI-LAKI BERLATAR BELAKANG SUKU JAWA

Gibran Thariq I'thisam

17107010082

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran alexithymia pada mahasiswa laki-laki berlatar belakang suku Jawa. Kriteria informan dalam penelitian ini dipilih berdasarkan dua ketentuan yaitu: mahasiswa laki-laki dan memiliki atau berlatar belakang suku Jawa. Informan yang terlibat sebanyak empat orang dalam studi ini. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan pendekatan kualitatif yaitu dengan studi kasus kolektif. Dalam pengumpulan datanya, penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data wawancara semi-terstruktur. Sedangkan, teknik analisis data menggunakan tiga tahapan yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Temuan penelitian yaitu adanya indikasi alexithymia yang nampak pada informan penelitian yang meliputi lima poin diantaranya kesulitan dalam mengidentifikasi atau mengenali suatu emosi yang dirasakan, perasaan yang dirasakan ketika emosi sedang memuncak, hambatan dalam mengekspresikan emosi secara lisan mengenai apa yang dirasakan kepada orang lain, cara menyelesaikan suatu masalah, dan preferensi hiburan yang melibatkan aspek emosi. Kemudian, terkait faktor dalam penelitian ini terdapat empat faktor yang mempengaruhi terbentuknya alexithymia meliputi pola asuh dan keluarga, proses belajar dari teman sebaya dan lingkungan, tuntutan teman sebaya dan lingkungan masyarakat untuk menyesuaikan dengan norma dan nilai menjadi laki-laki, dan latar belakang budaya Jawa. dan yang terakhir terkait dampak yang dirasakan informan terbagi menjadi empat poin yaitu ekspresi emosi dalam bentuk verbal atau lisan yang terhambat, kesulitan atau kegamangan ketika mengidentifikasi suatu emosi, cenderung mengedepankan pikiran rasional dalam menyelesaikan masalah, dan cenderung melakukan pembiaran sebagai cara menyelesaikan masalah. Untuk temuan menarik dalam penelitian ini ialah sebagian besar informan mengamini bahwa sudah menjadi hal yang lumrah bagi seorang laki-laki untuk menjadi figur yang kuat, tidak cengeng, tidak manja, cuek, tidak terlalu bersifat atau menampakkan sisi emosional dan lain sebagainya. Bagi informan hal tersebut sudahlah tepat dan sesuai dengan latar belakang budaya asal informan yaitu budaya dari suku Jawa.

**Kata Kunci:** *Alexithymia, Mahasiswa, Laki-Laki, Budaya Suku Jawa, Studi Kasus Kolektif*

## ABSTRACT

### **DESCRIPTIC OF ALEXITHYMIA IN MALE STUDENT WITH JAVANESE ETHNIC BACKGROUND**

Gibran Thariq I'thisam

17107010082

*This study aims to determine the description of alexithymia in male students of Javanese ethnic background. Four informants involved in this study. The criteria for informants in this study were selected based on two conditions, namely: male students and having or a Javanese ethnic background. This research was conducted using a qualitative approach, namely with a collective case study. In collecting data, this research uses semi-structured interview data collection techniques. Meanwhile, the data analysis technique uses three stages which include data reduction, data presentation, and drawing conclusions. The research findings are indications of alexithymia that appear in research informants which include five points including difficulty in identifying or recognizing an emotion that is felt, feelings that are felt when emotions are peaking, obstacles in expressing emotions orally about what is felt to other people, how to resolve a problem, and entertainment preferences that involve emotional aspects. Then, regarding the factors in this study there are four factors that influence the formation of alexithymia including parenting and family, the learning process from peers and the environment, the demands of peers and the community environment to adjust to the norms and values of being a man, and Javanese cultural background. and finally regarding the impact that the informant felt was divided into four points, namely inhibited verbal or verbal expression of emotions, difficulty or uncertainty when identifying an emotion, tending to prioritize rational thoughts in solving problems, and tending to ignore as a way of solving problems. An interesting finding in this study is that most of the informants agree that it is normal for a man to be a strong figure, not crybaby, not spoiled, ignorant, not too emotional or showing an emotional side and so on. For the informant, this was appropriate and in accordance with the cultural background of the informant's origin, namely the culture of the Javanese tribe.*

**Keywords:** Alexithymia, College Student, Man, Culture of The Javanese Tribe, Collective Case Study

**MOTTO**

*“if you don’t take risk, you can’t create the future”*

**Monkey D. Luffy**



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
**SUNAN KALIJAGA**  
YOGYAKARTA

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Penelitian ini penulis persembahkan kepada:

Allah SWT, Tuhan Sang Maha Kasih dan Sayang

Almamater tercinta:

Program Studi Psikologi Universitas Islma Negeri Sunan  
Kalijaga

Kedua Orang Tua saya:

Bapak Hery Suprpto, S.Pd dan Ibu Eny Sejati, S.Pd

Adik penulis:

Afra Aisyah Asy-Syifa

Serta untuk diri pribadi:

Terima kasih telah berjuang hingga ada di titik ini



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA



## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT karena atas rahmat, kasih, hidayah serta inayah-Nya, penulis diberikan ketetapan hati dalam menjalani proses pengerjaan skripsi dengan judul “Gambaran Alexithymia Pada Mahasiswa Laki-Laki Berlatar Belakang Suku Jawa”. Shalawat dan Salam semoga senantiasa Allah limpah dan curahkan kepada Nabi Muhammad SAW yang dari keringat dan darahnya lah Islam masih terus berkembang hingga saat ini. Semoga penulis dan pembaca senantiasa mendapatkan limpahan syafa’at hingga di hari pembalasan kelak. Aamiin.

Bagi penulis, proses pengerjaan skripsi ini merupakan proses panjang dan sukar yang mungkin saja takkan dapat mencapai kata purna tanpa adanya dukungan dan do’a dari berbagai pihak. Karenanya, dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan rasa syukur serta terima kasih yang teramat tulus kepada pihak-pihak yang senantiasa terlibat dalam proses penulis mengerjakan skripsi, baik secara lisan maupun tidak, di antaranya sebagai berikut:

1. Prof. Dr. Phil Al Makin, S.Ag., M.A., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Bapak Dr. Moch. Sodik, S.Sos., M.Si., selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

3. Ibu Lisnawati, S.Psi., M.Psi., selaku Ketua Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
4. Ibu Ismatul Izzah, S.Th.I., M.A., selaku Dosen Pembimbing Akademik yang sudah kebersamaian pun terlibat dalam pemberian nasihat akademik kepada peneliti selama menempuh studi.
5. Ibu Sara Palila., S.Psi., M.A., selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang senantiasa membimbing penulis selama proses pengerjaan skripsi.
6. Ibu Rita Setyani Hadi Sukirno, M.Psi., selaku Penguji I yang sudah memberi saran dan nasihat kepada penulis dalam perbaikan skripsi.
7. Bapak Muslim Hidayat, M.A., sebagai penguji II yang sudah memberi saran dan nasihat kepada penulis dalam perbaikan skripsi.
8. Segenap dosen Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta atas semua pengalaman dan pembelajaran berharga kepada penulis selama menempuh studi.
9. Seluruh jajaran karyawan Tata Usaha Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang sudah terlibat dan membantu penulis dalam masa perkuliahan hingga penyusunan skripsi.

10. Bapak Hery Suprpto, S.Pd dan Ibu Eny Sejati, S.Pd yang karena doa dan ikhtiarnya yang sangat berarti bagi penulis.
11. Afra Aisyah Asy-Syifa yang karena semangatmu nduk penulis tetap bertahan dalam proses panjang pengerjaan skripsi.
12. Mas Candra selaku bapak kost yang telah memberikan tempat bernaung dan bertempat tinggal selama penulis menempuh studi.
13. Informan Penelitian Saudara R, FAP, IKF, dan AMH yang telah meluangkan waktu di tengah kesibukannya masing-masing untuk berbagi pengalaman dengan penulis.
14. Teman-teman dari Program Studi Psikologi, terkhusus kelas C, yang menjadi keluarga kedua penulis selama masa studi.
15. Saudara Moh. Yusron Abadi yang menjadi pembimbing tidak formal tempat penulis berkonsultasi terkait pengerjaan skripsi.
16. Teman-teman penulis Nur Fazri, Miswag, Fajar, Firman, Tori, Oki, Zufar, Hasbi, Fahmi, Robbi, Andre, Bhanu, Davit, Ochi, dan teman-teman lain yang senantiasa menghadirkan gelak tawa juga menjadi *think tank* tempat penulis berbagi banyak hal.

17. Teman-teman dari Laboratorium Psikologi Industri Organisasi tempat penulis berupaya mengeksplor diri lebih jauh.
18. Teman-teman KKN 102 Tumpukan: Mahendra, Amir, Akbar, Ega, Laila, Azizah, Indri, Syifa, dan Alda yang memberikan pengalaman baru bagi penulis selama masa KKN.
19. Teman-teman bimbingan: Intan, Iim, Amri, dan Nayli yang saling menguatkan selama proses merampungkan skripsi.
20. Teman-teman kost: Muhajir, Mas Aji, Gilang, Ari, Fachri, Aziz, Adam, Mas Khozin, Arif, dan Agus yang berbagi kehidupan satu atap dengan peneliti.

Serta semua pihak yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu yang turut terlibat dalam memberi dukungan dan doa bagi penulis, terima kasih setulus hari. Semoga Allah memberikan balasan yang setimpal atas kebaikan yang telah dicurahkan.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

Yogyakarta,  
1 Februari 2023

Gibran Thariq I'thisam

17107010082

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
SURAT PENGESAHAN TUGAS AKHIR.....	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN .....	iii
NOTA DINAS PEMBIMBING SKRIPSI.....	iv
INTISARI.....	v
ABSTRACT.....	vi
MOTTO .....	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	viii
KATA PENGANTAR .....	ix
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR BAGAN .....	xviii
BAB I .....	1
PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah .....	7
C. Tujuan Penelitian.....	8
D. Manfaat Penelitian.....	8
1 Manfaat Teoritis .....	8
2 Manfaat Praktis.....	8
BAB II.....	9

TINJAUAN PUSTAKA .....	9
A.    Studi Literatur.....	9
B.    Alexithymia .....	12
1.  Pengertian Alexithymia.....	12
2.  Aspek Alexithymia.....	13
3.  Faktor Alexithymia.....	15
4.  Perilaku dan Karakteristik Alexithymia .....	16
5.  Jenis Alexithymia .....	19
C.    Mahasiswa .....	20
1.  Pengertian Mahasiswa.....	20
2.  Masa Dewasa Awal .....	21
3.  Kematangan Emosi di Masa Dewasa Awal .....	21
D.    Suku Jawa.....	23
1.  Gambaran Suku Jawa.....	23
2.  Masyarakat Jawa .....	24
3.  Laki-Laki Dalam Budaya Jawa .....	25
E.    Kerangka Teoritik .....	26
F.    Pertanyaan Penelitian.....	29
Bagaimana gambaran kecenderungan alexithymia pada mahasiswa laki-laki berlatar belakang suku Jawa? .....	29
BAB III .....	30

METODE PENELITIAN.....	30
A.    Jenis dan Pendekatan Penelitian.....	30
B.    Fokus Penelitian .....	30
C.    Sumber Data .....	31
D.    Informan dan Setting Penelitian .....	31
E.    Metode dan Teknik Pengumpulan Data.....	31
Wawancara.....	32
F.    Teknik Analisis .....	32
1.    Reduksi Data .....	33
2.    Penyajian Data.....	33
3.    Penarikan Kesimpulan.....	33
G.    Keabsahan Data Penelitian.....	34
BAB IV .....	36
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	36
A.    Orientasi Kanchah dan Persiapan Penelitian.....	36
1.    Orientasi Kanchah .....	36
2.    Persiapan Penelitian .....	36
B.    Pelaksanaan Penelitian.....	38
C.    Temuan Penelitian.....	39
1.    Informan R .....	39
2.    Informan FAP.....	55

3. Informan IKF.....	71
4. Informan AMH.....	83
D. Pembahasan.....	96
BAB V.....	118
KESIMPULAN DAN SARAN.....	118
A. Kesimpulan.....	118
B. Saran.....	121
DAFTAR PUSTAKA.....	123
LAMPIRAN.....	129
Lampiran 1. Panduan Wawancara.....	130
Lampiran 2. Informed Consent R.....	132
INFORMED CONSENT.....	132
Lampiran 3. Informed Consent FAP.....	135
INFORMED CONSENT.....	135
Lampiran 4. Informed Consent IKF.....	138
INFORMED CONSENT.....	138
Lampiran 5. Informed Consent AMH.....	141
INFORMED CONSENT.....	141
Lampiran 6. Verbatim Wawancara R ke-1.....	144
Lampiran 7. Verbatim Wawancara R ke-2.....	149
Lampiran 8. Reduksi Data R.....	154



Lampiran 9. Kategorisasi/Clustering Tema R.....	157
Lampiran 10. Member Checking R.....	161
Lampiran 11. Verbatim Wawancara FAP ke-1 .....	162
Lampiran 12. Verbatim Wawancara FAP ke-2 .....	169
Lampiran 13. Reduksi Data FAP .....	173
Lampiran 14. Kategorisasi/Clustering Tema FAP .....	177
Lampiran 15. Member Checking FAP .....	183
Lampiran 16. Verbatim Wawancara IKF ke-1 .....	184
Lampiran 17. Verbatim Wawancara IKF ke-2 .....	189
Lampiran 18. Reduksi Data IKF .....	195
Lampiran 19. Kategorisasi/Clustering Tema IKF .....	197
Lampiran 20. Member Checking IKF.....	201
Lampiran 21. Verbatim Wawancara AMH ke-1 .....	202
Lampiran 22. Verbatim Wawancara AMH ke-2 .....	208
Lampiran 23. Reduksi Data AMH .....	216
Lampiran 24. Kategorisasi/Clustering Tema AMH .....	220
Lampiran 25. Member Checking AMH .....	228
CURRICULUM VITAE .....	229

## DAFTAR BAGAN

Bagan 1. Kerangka Teoritik.....	29
Bagan 2. Skema Analisis Data.....	34
Bagan 3 Dinamika Alexithymia R.....	54
Bagan 4 Dinamika Alexithymia FAP.....	70
Bagan 5 Dinamika Alexithymia IKF.....	82
Bagan 6 Dinamika Alexithymia AMH.....	95
Bagan 7 Dinamika Alexithymia R, FAP, IKF, & AMH.....	117



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Manusia dalam menjalani kehidupannya tidak lepas dari berbagai hal yang mengelilinginya termasuk didalamnya peranan aspek emosi. Emosi menjadikan kehidupan seseorang lebih berwarna. Hubungan interpersonal akan bernilai buruk ataupun justru baik salah satunya diukur dari bentuk ekspresi emosi antar individu. Ketika interaksi dari hubungan interpersonal tersebut menampilkan kehangatan, dihiasi dengan senyuman, perasaan gembira, serta penerimaan diantara mereka akan berimplikasi baik dan menyenangkan baik bagi mereka yang melakukan ataupun orang disekelilingnya. Sebaliknya, apabila hubungan interpersonal tersebut justru mengarah kepada hal-hal dan cara-cara negatif dalam mengekspresikan emosinya seperti menunjukkan perasaan dengki, amarah, penuh lontaran kebencian, ejekan, dan hal yang tidak mengenakan lainnya maka akan menimbulkan gambaran buruk diantara mereka maupun bagi orang disekitarnya (Prawitasari, 1995).

Mengutip dari Yuwanto (2015) Ekspresi emosi adalah gambaran dari perasaan atau keadaan dalam diri seseorang. Bentuk ekspresi meliputi banyak bentuk seperti *visual*, *facial*, dan *verbal*. Berbagai bentuk ekspresi

tersebut menggambarkan emosi yang dirasakan atau dialami seseorang. Ekspresi emosi memegang peranan vital dalam kehidupan sehari-hari manusia. Fungsinya yang vital tidak luput dari pengaruh ekspresi emosi terkait kondisi kesehatan diri secara fisiologis, psikologis, sosial, dan peranan dalam pekerjaan. Ekspresi emosi yang sesuai akan berimplikasi kepada upaya untuk mencegah terjadinya gangguan secara fisik dan psikis. Sebaliknya, dampak yang akan muncul dari emosi yang tidak terekspresikan dengan tepat atau justru tidak terekspresikan sama sekali acapkali mempengaruhi kesehatan secara fisik maupun psikis. Selain itu, ekspresi emosi juga memiliki urgensi terkait dengan penguatan perilaku melalui penyampaian pendapat ataupun komunikasi verbal dalam konteks hubungan interpersonal.

Terdapat beberapa tahap yang dapat ditempuh individu untuk dapat mengekspresikan emosinya secara tepat. Diantara tahap tersebut adalah 1) tahap pengenalan emosi, 2) tahap penerimaan emosi yang terjadi 3) tahap mempelajari bentuk ekspresi emosi yang sesuai. Melalui tahapan tersebut sekiranya manusia dapat secara tepat menyalurkan ekspresi emosinya (Yurwanto, 2015).

Akan tetapi, realita yang berjalan dalam praktiknya untuk mencapai taraf ekspresi emosi ideal tidaklah semulus itu. Norma dan nilai yang telah ada dan hidup di

masyarakat terkait ekspresi emosi justru tidak mendapat porsi yang tepat. Terkhusus dalam budaya Jawa dimana berekspresi secara terbuka mengenai suatu emosi ialah hal yang tabu terlebih lagi bagi laki-laki. Alexithymia adalah salah satu bentuk imbas dari hal tersebut. Walaupun Sifneos (1966) awalnya alexithymia merupakan istilah yang diperuntukkan guna memberikan gambaran akan adanya hambatan dalam identifikasi dan penjelasan akan perasaan yang muncul pada pasien psikosomatis namun akhirnya istilah ini juga merambah ke ranah yang lebih umum.

Istilah alexithymia memiliki akar etimologi dari a yang berarti kurang, lexis yaitu kata, dan thymos yang bermakna emosi atau suasana hati (Sifneos, Apfel-Savitz, & Frankel, 1977; Timoney & Holder, 2013). Alexithymia dapat disimpulkan sebagai hambatan untuk merasakan secara mendalam pengalaman emosional, keterbatasan sesuatu hanya pada fakta dan bukannya penghayatan personal, serta sulit untuk mengekspresikan serta memverbalisasikan emosi yang dirasakan. Terkait dengan faktor yang mempengaruhi munculnya alexithymia terdapat satu faktor yang lekat kaitannya dengan keberadaan poin sistem sosial dan budaya yaitu gaya kelekatan.

Barret & Fossum (2001) mengutip dari pendapat beberapa teorisi mendeskripsikan emosi sebagai bentuk perwujudan dari kondisi kognitif dan fisiologis pada manusia serta merupakan refleksi dari pengaruh sistem sosial dan budaya yang berlaku. Pada poin ini sistem sosial dan budaya memegang peranan penting dalam tata laksana dan perkembangan ekspresi emosi pada seseorang. Ekman (1992) mengemukakan bahwa peranan sistem sosial dan budaya mempengaruhi ekspresi emosi individu dengan mengatur dan membatasi kepada siapa, dimana, dan kapan individu dapat mengekspresikan atau justru merahasiakan emosinya, serta bagaimana suatu emosi tertentu diekspresikan baik melalui ekspresi *facial* ataupun bahasa nonverbal. Pemahaman tersebut muncul dalam diri individu akibat internalisasi norma dan nilai budaya dimana ia berasal dan menetap (Berry, 1999).

Suseno (2001) menjelaskan, pada budaya kolektif seperti budaya Jawa terdapat dua "*pakem*" atau prinsip yang dipegang teguh yaitu *isin* dan *sungkan*. Dalam praktiknya, penggunaan bahasa, tutur kata, dan etika diikat oleh aturan baku. Selain itu dalam budaya Jawa komunikasi secara verbal diharuskan untuk dilakukan secara halus atau pelan dan sebisa mungkin "menyamarkan" emosi atau perasaan asli sebagai manifestasi dari kedua "*pakem*" atau prinsip baku

sebagaimana disinggung di atas yaitu *isin* dan *sungkan*. Dalam penerapan di kehidupan sehari-hari pada konteks masyarakat Jawa terdapat tuntutan untuk sebisa mungkin membatasi atau mengontrol keinginan atau dorongan yang bersifat pribadi. Semakin mampu membatasi atau mengontrol dorongan emosi dan menguasai tata krama dengan baik maka individu akan dianggap dewasa dan dianggap sebagai anggota masyarakat secara penuh (Suseno, 2001).

Suseno (2001) menambahkan pada budaya Jawa juga menekankan untuk tidak memperlihatkan atau mengekspresikan emosi atau perasaan secara spontan. Hal ini karena perilaku tersebut dianggap kurang "*trep*" atau pantas. Emosi atau perasaan seperti senang, sedih, amarah, kecewa, putus asa, pengharapan, dan rasa belas kasih akan disembunyikan agar tidak terlihat dihadapan khalayak ramai.

Dalam perspektif sebagian besar masyarakat, seorang laki-laki secara alamiah dituntut untuk berperilaku sebagaimana norma-norma maskulinitas yang dianggap sebagai suatu kelumrahan dalam konteks sosio-kultural di masyarakat. Hal tersebut secara umum ditunjukkan dalam suatu konteks masyarakat yang memiliki corak budaya yang cenderung patriarki di mana Indonesia secara umum dan dalam budaya Jawa secara khusus merupakan salah

satunya. Seorang laki-laki dituntut untuk memenuhi suatu standar tertentu mengenai peran gendernya yang seringkali disebabkan oleh ideologi maskulin (Ekastarti, 2003; Richmond, 2003; Richmond et al., 2003; Widyarini, 2004).

Semenjak dini, seorang anak laki-laki diajarkan untuk tidak bermain dengan mainan perempuan seperti boneka dan diharuskan untuk tidak mudah menangis (Lewis, 1981; Cohen, 2001). Laki-laki diwajibkan untuk menjauhi segala sifat maupun perilaku yang mengarah ke sifat keperempuanan atau feminin (Suwarno, 2005). Tekanan pun timbul dari keharusan seorang laki-laki untuk memiliki sifat-sifat maskulin seperti logis rasional, tegas, ambisius, independen, dominan, kompetitif, berjiwa petualang dan memiliki jiwa kepemimpinan (Whitehead, 2003).

O'neil (2008) mengemukakan bahwa tekanan-tekanan di atas ditengarai menjadi penyebab laki-laki cenderung terhambat dan seringkali tidak memperoleh kesempatan untuk terlibat dalam kegiatan-kegiatan domestik, kerumahtanggaan, proses membesarkan anak, dan lain sebagainya. Selain itu, tekanan-tekanan di atas juga erat kaitannya mengapa seorang laki-laki menjadi pribadi yang kurang dapat mengekspresikan emosinya, terbatas dalam membangun sebuah intimasi, dan seringkali mengalami hambatan atau kesulitan dalam



mengomunikasikan perasaan dalam suatu konteks hubungan interpersonal (Naully, 2003).

Terkait dengan hambatan ekspresi emosi pada laki-laki berlatar belakang suku Jawa ini sejalan dengan keterangan yang diberikan salah satu informan penelitian ini yang dilakukan dalam riset pendahuluan pada tanggal 15 Juli 2022.

“Menurut saya bukan soal emosi yang dibatasi sih ndan. Cuman lebih kepada pembatasan ekspresi dari emosi tersebut yang dibatasi”.

Ditemukan kesinambungan bahwa terdapat pembatasan ekspresi emosi yang terlihat pada informan yang merupakan mahasiswa laki-laki berlatar belakang suku Jawa yang saat ini menempuh pendidikan tinggi di salah satu perguruan tinggi di Yogyakarta.

Mahasiswa menurut Hurlock (2004) ialah individu dalam rentang usia 18-40 tahun yang mana merupakan masa dewasa awal. Fase dewasa awal adalah tahapan penyesuaian diri pada pola kehidupan dan harapan sosial baru. Pada fase ini individu diharapkan dapat mengembangkan sikap, keinginan, dan nilai baru sesuai dengan tugas dan peran baru yang diembankan kepadanya. Proses penyesuaian diri secara mandiri juga menjadi ekspektasi pada tahap ini. *Early adulthood* mengembang

beberapa tugas perkembangan diantaranya memiliki pekerjaan, menemukan pasangan, menempuh proses belajar dalam menjalani kehidupan berumah tangga, mengurus buah hati, dan memiliki tanggungjawab dalam hidup berwarga negara dengan baik.

Fase dewasa awal juga dipenuhi ekspektasi untuk individu memiliki kematangan emosi. Untuk tercapainya kematangan emosi terdapat 3 dimensi yang harus dipenuhi yaitu kontrol emosi, pemahaman diri, dan penggunaan fungsi krisis mental (Hurlock, 2004).

Terkait mahasiswa yang memiliki latar belakang suku Jawa tidak terlepas dari belenggu yang membatasi antara dirinya dan ekspresi emosinya secara tepat. Hal ini disebabkan dalam pemahaman masyarakat Jawa yang erat kaitannya dengan hegemoni patriarki cenderung membentuk pola ekspresi emosi yang dibatasi dan disampaikan tidak secara terbuka yang mana merupakan pengejawantahan dari nilai *isin lan sungkan* pada budaya Jawa (Suseno, 2001). Selain itu corak patriarkis yang kental dalam budaya Jawa membentuk sekat-sekat yang memisahkan antara peran laki-laki dan perempuan (Hermawati, 2007). Ukuran fisik dan peran biologis menjadi acuan sebagai tolok ukur dari ideologi maskulin yang hidup di tengah masyarakat. Kekuatan fisik yang lebih unggul menempatkan laki-laki dalam peran sebagai

pemenuh kebutuhan hidup dan pelindung. Bersifat otonom dan memiliki tanggung jawab yang besar. Sedangkan peran wanita dalam masyarakat Jawa seringkali didiskreditkan dengan berbagai istilah seperti *kanca wingking*, *manak*, *macak*, *masak*, *dapur*, *pupur*, *kasur*, *sumur* hingga *suwarga nunut neraka katut*. Citra, peran dan status yang budaya hadirkan memecah dan menyekat antara laki-laki dan perempuan.

Selaras dengan hal tersebut sebagaimana disampaikan oleh salah satu informan pada *preliminary research* yang dilakukan oleh peneliti pada 29 Maret 2021 melalui wawancara secara langsung ialah sebagai berikut.

*“Laki-laki menangis itu wajar sih cuman gimana yaa karena budaya kita yang seperti ini tu ngebuat menangis bagi laki-laki itu ibarat perwujudan ketika semua usaha dah dilakuin dan ya akhirnya tumpah dalam tangis”*.

Mengacu kepada kutipan pernyataan informan di atas seharusnya menangis atau mencurahkan emosi atau perasaan merupakan hal yang lumrah saja bagi seorang laki-laki. Akan tetapi, budaya yang mengungkung dalam konteks ini terkait dengan budaya Jawa dengan norma dan nilai maskulinitas dan patriarki yang cenderung menutup atau mengurangi ruang untuk adanya ekspresi emosi menjadikan hal tersebut terasa tabu.

Kemudian emosi yang tidak dapat terekspresikan ternyata memiliki dampak buruk baik secara fisik maupun psikis kepada diri individu. Mengutip alodokter.com terdapat 5 dampak negatif yang menanti apabila emosi tidak terekspresikan secara tepat yaitu 1) dapat melemahkan sistem imun, 2) meningkatkan angka kecemasan berlebih, 3) mengundang depresi, dan 4) dapat menyebabkan penyakit kronis seperti *stroke*, gagal jantung, serta gangguan pada *digestive system*.

Kemudian Putri (2002) dalam tulisannya dengan judul *Sulit Meluapkan Emosi Bisa Jadi Tanda Alexithymia* menyebutkan dampak yang secara khusus ditunjukkan kepada individu dengan alexithymia memiliki kemungkinan lebih tinggi untuk mengalami lelah, pegal, dan nyeri pada tubuh.

Penelitian lain oleh Rahmawati & Halim (2018) yaitu *Alexithymia pada Sampel Non Klinis: Keterkaitannya dengan Gaya Kelekatan* menemukan bahwa prevalensi yang cenderung lebih tinggi ditunjukkan pada mayoritas partisipan yang berasal dari suku Jawa. Terkait dengan gaya kelekatan pada budaya kolektif seperti pada suku Jawa mempengaruhi seseorang dengan kemampuannya dalam menggali dan meregulasi emosinya. Hal ini disebabkan dalam budaya kolektif cenderung menekankan

kepada kebersamaan dalam sebuah konteks komunitas atau budaya terkait dan kurang menekankan personal individu.

Selain itu penelitian Irwanti & Haq (2021) yang berjudul *Alexithymia pada Generasi Milenials* menyimpulkan bahwa alexithymia tidaklah dapat dipandang sebelah mata. Hal ini disebabkan oleh urgensi dari ekspresi emosi dimana merupakan bentuk pelepasan emosi atau stres yang belum tersalurkan. Penelitian ini menjelaskan apabila individu terhambat dalam ekspresi dari emosinya dimungkinkan akan menimbulkan berbagai permasalahan salah satunya depresi. Problematika lain yang juga memiliki probabilitas untuk muncul ialah hambatan dalam memberikan respon emosi terhadap orang lain. Hal tersebut tidak berdiri sendiri karena terdapat dampak terhadap hubungan interpersonal individu. Penelitian ini menekankan untuk seorang milenialis diharapkan dapat menemukan titik kesetimbangan dalam interaksinya di dunia maya dan dunia nyata yaitu lingkungan di sekitarnya.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan penjelasan di atas, maka penelitian ini merumuskan permasalahan terkait bagaimana gambaran kecenderungan alexithymia pada mahasiswa laki-laki berlatar belakang suku Jawa?

### **C. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kecenderungan alexithymia pada mahasiswa laki-laki berlatar belakang suku Jawa.

### **D. Manfaat Penelitian**

#### 1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini sebagaimana besar harapan peneliti ialah dapat memperluas kajian dan pembahasan dalam ranah psikologi klinis, gender, dan sosial yang terkhusus berkaitan dengan tema pembahasan alexithymia. Hal ini dikarenakan tema yang diangkat merupakan fenomena dalam ranah psikologi sosial dan klinis (lebih tepatnya sub-klinis).

#### 2. Manfaat Praktis

Manfaat praktis dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dan tambahan literasi untuk peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian dengan tema terkait. Kemudian secara praktis penelitian ini juga diharap dapat memberikan gambaran mengenai alexithymia pada informan atau subjek penelitian ini yaitu mahasiswa laki-laki dengan latar belakang suku Jawa serta meningkatkan *awareess* mengenai tema alexithymia supaya dapat menumbuhkan kepedulian serta meminimasilasi probabilitas munculnya alexithymia dengan mengkaji tema terkait

yang mana belum banyak mendapat atensi. Adapun untuk khalayak dan masyarakat secara umum penelitian ini juga diharapkan untuk menumbuhkan kesadaran sebagaimana pada informan mengenai tema alexithymia.



## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil atau temuan penelitian serta analisis yang dilakukan terkait gambaran kecenderungan alexithymia pada mahasiswa laki-laki berlatar belakang suku Jawa terdapat beberapa kesimpulan diantaranya gambaran, faktor, dan dampak alexithymia sebagaimana dijelaskan oleh para informan penelitian ini. Terkait kesimpulan mengenai gambaran, faktor, dan dampak alexithymia ialah sebagai berikut:

1. Alexithymia yang terindikasi pada informan penelitian ini masing-masing informan penelitian yaitu R, FAP, IKF dan, AMH. Adapun kesimpulan masing-masing informan yaitu:

Alexithymia yang terindikasi dari informan R meliputi 5 poin yaitu a) mengalami kesulitan untuk mengenali emosi yang dirasakan, b) ketika emosi sedang memuncak informan merasa tidak berdaya dan seperti akan meledak, c) informan sulit untuk mengekspresika emosinya secara lisan, d) lebih memilih untuk menghadapi sendiri dan membiarkan masalah sebagai cara menyelesaikan masalah, dan e)



kurang menyukai hiburan yang sarat akan emosi namun, menyukai aktivitas mencari makna dari suatu hiburan.

Untuk informan FAP indikasi alexithymia yang nampak meliputi 4 poin meliputi a) sulit untuk mendeksripsikan emosi yang dirasakan, b) mengalami kebingungan ketika emosinya sedang memuncak, c) sulit untuk bercerita mengenai emosi yang dirasakan sebagai akibat dari penghakiman dari orang lain disekitarnya, dan d) kurang menyukai hiburan yang sarat akan emosi.

Informan IKF meliputi 5 poin yaitu

a) sulit untuk mengenali suatu emosi dan terkadang justru dipersepsikan sebagai bentuk lain, b) merasa hampa dan marah tanpa alasan di saat emosi memuncak, c) sulit untuk menceritakan emosi dan masalah yang dihadapi serta cenderung untuk memendam, d) membiarkan masalah agar terurai dengan sendirinya, dan e) tidak menyukai hiburan yang sarat akan emosi.

Informan AMH terbagi menjadi 4 poin meliputi

a) kesulitan untuk mengenali emosi yang kompleks, b) sulit untuk menceritakan emosi

kepada orang lain, c) berpikir secara rasional untuk menyelesaikan masalah, dan d) kurang menyukai hiburan yang merajuk sisi emosi.

Sehingga dapat disimpulkan untuk keempat informan terdapat 4 poin atau tema, yaitu a) mengalami kesulitan mengenali suatu emosi yang dirasakan, b) ketika emosi sedang memuncak merasa tidak berdaya, seperti akan meledak, bingung, hampa, dan marah tanpa alasan, c) sulit dalam mengekspresikan emosi dan permasalahan yang dihadapi secara lisan, dan d) tidak menyukai hiburan yang sarat akan aspek emosi.

2. Faktor-faktor yang ditengarai mempengaruhi terbentuknya kecenderungan alexithymia pada masing-masing informan adalah

Informan R terbagi ke dalam 4 poin meliputi a) pola asuh dalam keluarga yang diterima informan, b) proses belajar dari teman sebaya dan lingkungan, c) tuntutan masyarakat sekitar, dan d) latar belakang informan yaitu budaya Jawa.

Informan FAP terbagi ke dalam 3 poin yaitu a) pola asuh dari keluarga informan, b) menghadapi tuntutan dari teman sebaya

lingkungan, dan masyarakat, dan c) latar belakang budaya informan yaitu budaya Jawa.

Informan IKF terbagi ke dalam 3 poin meliputi a) pola asuh dari keluarga, b) tuntutan masyarakat untuk menginternalisasi norma dan nilai, dan c) latar belakang budaya Jawa.

Informan AMH terbagi menjadi 4 poin yaitu a) pola asuh yang diterima dari keluarga, tuntutan teman sebaya dan lingkungan masyarakat untuk menyesuaikan dengan norma dan nilai menjadi laki-laki, dan c) latar belakang budaya asal yakni budaya Jawa.

Sehingga dapat disimpulkan dari keempat informan faktor yang mencetuskan kecenderungan alexithymia terbagi kedalam 3 poin atau tema, yakni a) pola asuh dari keluarga yang diterima informan, b) tuntutan dari teman sebaya, lingkungan, dan masyarakat untuk menginternalisasi norma dan nilai, c) latar belakang budaya asal yakni budaya Jawa.

3. Terakhir, dampak yang dirasakan masing-masing informan yang nampak yaitu:

Informan R meliputi 3 poin yaitu a) sulit untuk mengekspresikan emosi secara lisan, b) kesulitan untuk mengidentifikasi suatu emosi,

dan c) cenderung hanya mengedepankan pikiran rasional dalam menyelesaikan masalah. Informan FAP yaitu 2 poin a) sulit untuk menceritakan secara lisan mengenai emosi yang dirasakan dan b) sulit untuk mendeskripsikan emosi yang dirasakan.

Informan IKF meliputi 3 poin diantaranya a) sulit untuk mengekspresikan emosinya secara verbal, b) sulit mengenali suatu emosi yang dirasakan, dan c) cenderung melakukan tindakan pembiaran sebagai cara menyelesaikan masalah.

Informan AMH terbagi menjadi 2 poin yaitu a) sulit untuk mengekspresikan emosi secara lisan dan b) kesulitan untuk mengidentifikasi emosi yang dirasakan.

Sehingga dapat disimpulkan untuk keempat informan dampak yang nampak terbagi menjadi 4 poin atau tema meliputi a) sulit untuk mengekspresikan emosi secara lisan, b) sulit untuk mendeskripsikan emosi yang dirasakan, c) kesulitan untuk mengidentifikasi suatu emosi, dan d) hanya mengedepankan rasionalitas dalam menyelesaikan masalah.

Dalam penelitian ini terdapat temuan penelitian yang unik atau menarik, yaitu sebagian besar informan mengamini bahwa sudah menjadi sesuatu yang lumrah bagi seorang laki-laki untuk menjadi figur yang kuat, tidak cengeng, tidak manja, cuek, tidak terlalu bersifat atau menampakkan sisi emosional, dan lain sebagainya. Bagi informan, hal tersebut sudahlah tepat dan sesuai dengan latar belakang budaya asal informan yaitu budaya dari suku Jawa.

Akan tetapi, dengan adanya semacam sistem norma dan nilai menjadi laki-laki menimbulkan dampak yang dirasakan oleh informan. Mengingat hal tersebut tidak terlepas dari segala lingkaran yang melingkupi informan dari berbagai lini meliputi keluarga, teman sebaya, dan lingkungan masyarakat yang berlatar belakang suku Jawa ternyata menimbulkan dampak sebagaimana dijelaskan di atas. Terkait dampak tersebut secara garis besar sesuai dengan penuturan informan meliputi ekspresi emosi dalam bentuk verbal atau lisan yang terhambat, kesulitan atau kegamangan ketika mengidentifikasi suatu emosi, cenderung mengedepankan pikiran rasional dalam menyelesaikan masalah, dan cenderung melakukan pembiaran sebagai cara menyelesaikan masalah.

## **B. Saran**

Peneliti memahami bahwa hasil dari penelitian ini masih sangat jauh dari kata sempurna, sehingga dibutuhkan adanya pengembangan yang sejalan dengan tema penelitian ini. Rekomendasi dari peneliti untuk mengembangkan kembali pada penelitian selanjutnya ialah sebagai berikut.

### **1. Informan**

Emosi merupakan suatu aspek penting yang menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari seorang manusia. Oleh karenanya,, dalam perspektif peneliti ada baiknya bagi informan untuk lebih memberi ruang bagi dirinya untuk mengenal. Baik membuka ruang untuk mengenal dirinya pun emosi yang dialaminya. Kemudian, belajar memberikan ruang untuk mengekspresikan emosi secara verbal kepada orang lain. Jangan sungkan untuk membagi dan meminta pertolongan terkait hal-hal yang bersifat emosional. Terkadang, ada baiknya untuk melibatkan orang lain dalam perputaran kehidupan dari informan.

### **2. Peneliti Selanjutnya**

Tema terkait psikologi dan kesehatan mental terkhusus pada laki-laki memiliki

kompleksitasnya tersendiri. Pengkajian secara mendalam masalah belum memadai dalam tema terkait yaitu mengenai psikologi ataupun kesehatan mental laki-laki. Mengingat laki-laki dalam budaya yang menganut budaya yang menginduk kepada ideologi patriarki menjadikan laki-laki terkungkung dalam suatu sistem norma dan nilai menjadi seorang laki-laki ideal yang disebut ideologi maskulin atau maskulinitas. Tidak terlepas dalam penelitian berlatar belakang budaya dari suku Jawa. oleh karena itu, tema alexithymia pada mahasiswa laki-laki berlatar belakang suku Jawa masalah sangat memungkinkan untuk dieksplorasi oleh peneliti selanjutnya seperti dalam studi kuantitatif dan konteks budaya suku lain diluar budaya suku Jawa. Kemudian, perkembangan pendekatan penelitian lain tentunya dibutuhkan untuk penelitian yang lebih baik di masa mendatang.

### DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, H. (2000). *Psikologi Perkembangan Masa Dewasa*. Surabaya: Usaha Nasional.
- Barrett, L. F., & Fossum, T. (2001). *Mental Representations Of Affect Knowledge*. *Cognition and Emotion*, 15(3), 333–363. <https://doi.org/10.1080/0269993004200196>
- Berenbaum, H., & Prince, J. D. (1994). *Alexithymia And The Interpretation Of Emotion-Relevant Information*. *Cognition and Emotion*, 8(3), 231–244. <https://doi.org/10.1080/02699939408408939>
- Berry, J. W., Poortinga, Y. H., Segall, M. H., & Dasen, P. R. (1999). *Psikologi Lintas-Budaya. Riset Dan Aplikasi*. Jakarta: Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama.
- Cohen, T. F. (2001). *Men And Masculinity : A Text Reader*. Belmont, CA : Wadsworth Thomson Learning.
- Creswell, J. W. (2019). *Research Design: Pendekatan Metode Kualitatif, Kuantitatif, dan Campuran (Edisi Keempat)*. Pustaka Pelajar.
- Ekman, P. (1992). *An Argument For Basic Emotions*. *Cognition and Emotion*, 6(3-4), 169–200. <https://doi.org/10.1080/02699939208411068>



- Fahmi, E. (2020). *Pendekatan Penelitian Kualitatif dalam Kajian Perkotaan dan Wilayah*. Manuskrip. Universitas Tarumanagara, Jakarta.
- Gibbs, G. R. (2018). *Analyzing Qualitative Data (Vol. 6)*. SAGE.
- Geertz, H. (1963). *Indonesian Cultures and Communities*. HRAF Press.
- Hadijah, N. (2019). *Alexithymia dengan kekerasan dalam Berpacaran pada Mahasiswa*. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Herlin, P. S. 2019. *Hubungan Antara Kecerdasan Emosi dengan Alexithymi pada Dewasa Awal*.
- Hermawati, T. (2007). *Budaya Jawa dan Kesetaraan Gender*. Jurnal Komunikasi Massa.
- Hurlock, E. B. (2004). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (edisi kelima)*. Jakarta: Erlangga.
- Irwanti, R.U. dan Haq, A.H.B. (2021). *Alexithymia pada Generasi Milenials*. Jurnal Ilmu Sosial Humaniora Indonesia. 1, 1 (Jun 2021), 61-66. <https://doi.org/10.52436/1.jishi.9>.
- Iryana, I., & Kawasati, R. (2017). *Teknik Pengumpulan Data Metode Kualitatif*.
- KBBI. 2022. *Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI)*.

- Kryger, M. T. (2005). *Principles and Practice of Sleep Medicine (Edisi Keempat)*. Elsevier.
- Krystal, H. (1979). *Alexithymia And Psychotherapy*. American Journal of Psychotherapy.
- Krystal, H. (1998). *Integration and self-healing: Affect trauma alexithymia*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Landau, E. (1998). *The Self - The Global Factor of Emotional Maturity*. Roper Review, 20(3), 174–178.
- Langs, R. J. (1978/1979). *Some Communicative Properties Of The Bipersonal Field*. International Journal of Psychoanalytic Psychotherapy, 7, 87-135.
- Lestari, L. W. (2016). *Pengaruh Kecenderungan Alexithymia terhadap Kecemburuan dalam Hubungan Berpacaran*. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Levant, R. F., Richmond, K., Majors, R. G., Inlan, J. E., Rossello, J. M., Heesacker, M., Rowan, G. T., & Sellers, A. (2003). *A multicultural investigation of masculinity ideology and alexithymia*. *Psychology of Men & Masculinity*, 4(2), 91–99. <https://doi.org/10.1037/1524-9220.4.2.91>
- Lewis, R. A. (1981.) *Men in difficult times: Masculinity today and tomorrow (A Spectrum book)*. Prentice-Hall.

- McDougall, J. (2013). Reflections on affect: A psychoanalytic view of alexithymia. In *Theaters Of The Mind* (pp. 156-188). Routledge.
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative Data Analysis: An Expanded Sourcebook*. Sage.
- Muhadjir, N. (1998). *Metodologi Penelitian Kualitatif Pendekatan Positivistik, Rasionalistik, Phenomenologik, dan Realisme Metaphisik Telaah Studi Teks dan Penelitian Agama*.
- Murray, J. (1997). *Are You Growing Up, Or Just Getting Older?* sonic.net. <http://www.sonic.net/~drmurray/maturity.html>.
- Nareza, M. 2020. *Jangan Anggap Sepele, Ini Bahaya Memendam Emosi*. alodokter.com.  
<https://www.alodokter.com/jangan-anggap-sepele-ini-bahaya-memendam-emosi>
- Naully, M. (2003). *Konflik Peran Gender Pada Pria*. Yogyakarta: Arti.
- Nemiah, J., Freyberger, H., & Sifneos, P. E. (1976). *Alexithymia: A View Of The Psychosomatic Process*. In, OW Hill (1976) *Modern Tends in Psychosomatic Medicine* 3: 430–439.
- Nielsen, T., Levrier, K., & Montplaisir, J. (2011). *Dreaming Correlates Of Alexithymia Among Sleep-Disordered Patients*. *Dreaming*, 21(1), 16–31.  
<https://doi.org/10.1037/a0022861>

- Nurdiani, N. (2014). *Teknik Sampling Snowball dalam Penelitian Lapangan*. ComTech.
- O'Neil, J. M. (2008). *Summarizing 25 Years Of Research On Men's Gender Role Conflict Using The Gender Role Conflict Scale: New Research Paradigms And Clinical Implications*. *The Counseling Psychologist*, 36, 358-445. doi: 10.1177/0011000008317057
- p2k.unkris.ac.id. (2022). *Suku Jawa*. [http://p2k.unkris.ac.id/id1/1-3065-2962/Suku-Jawa\\_29897\\_p2k-unkris.html](http://p2k.unkris.ac.id/id1/1-3065-2962/Suku-Jawa_29897_p2k-unkris.html)
- Peraturan Pemerintah Nomor 30 Tahun 1990 tentang Pendidikan Tinggi (Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 1990)
- Prawitasari. (1995). *Mengenal Emosi Melalui Komunikasi Non Verbal*. Buletin Psikologi. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM.
- Putri, D. I. (2022). *Sulit Meluapkan Emosi Bisa Jadi Tanda Alexithymia?* [klikdokter.com.https://www.google.com/amp/s/m.klikdokter.com/amp/3636097/sulit-meluapkan-emosi-mungkin-anda-seorang-alexithymia](https://www.google.com/amp/s/m.klikdokter.com/amp/3636097/sulit-meluapkan-emosi-mungkin-anda-seorang-alexithymia)
- Rahmawati, I. M., & Halim, M. S. (2018). *Alexithymia pada Sampel Non Klinis: Keterkaitannya dengan Gaya Kelekatan*. *Jurnal Psikologi*, 45(3), 200-217.

- Rijali, A. (2018). Analisis Data Kualitatif. Jurnal Alhadharah.
- Sarwono, S. W. (2005). Psikologi Remaja. Jakarta: PT. Rajawali Pers
- Sifneos, P. E. (1966). *Psychoanalytically Oriented Short-Term Dynamic Or Anxiety-Provoking Psychotherapy For Mild Obsessional Neuroses*. Psychiatric Quarterly.  
<https://doi.org/10.1007/BF01562759>
- Sifneos, P. E., Apfel-Savitz, R., & Frankel, F. H. (1977). *The Phenomenon Of alexithymia': Observations In Neurotic And Psychosomatic Patients. Psychotherapy and Psychosomatics*.
- Sifneos, P. E. (1987). *Anhedonia And Alexithymia: A Potential Correlation. Anhedonia And Affect Deficit States*.
- Singer, T. A. (2014). *Neuroeconomics*. New York: Elsevier.
- Siswanto, D. (2010). *Pengaruh Pandangan Hidup Masyarakat Jawa Terhadap Model Kepemimpinan (Tinjauan Filsafat Sosial)*. Jurnal Filsafat.
- Sudiarja, 1995, Filsafat Sosial, Pascasarjana S2 Fakultas Filsafat Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif R&D*. Bandung: Alfabeta.

- Suseno, F. Magnis, 1985, *Etika Jawa (Sebuah Analisa Falsafati Tentang Kebijaksanaan Hidup Jawa)*, Gramedia, Jakarta.
- Suseno, F, M. 2001. *Etika Jawa: Sebuah Analisa Falsafi tentang Kebijaksanaan Hidup Jawa*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Suwono. (1978). *Definisi Mahasiswa menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia*. pengertianku.net.  
<http://www.pengertianku.net/2014/11/kenali-pengertian-mahasiswa-dan-menurut-para-ahli.html>
- Taylor, G. J. (1994). *The Alexithymia Construct: Conceptualization, Validation, And Relationship With Basic Dimensions Of Personality*. *New Trends in Experimental & Clinical Psychiatry*, 10(2), 61–74.
- Thompson, J. (2009). *Emotionally Dumb: An Overview of Alexithymia*. Maleny: 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 + Business Media.  
<https://doi.org/10.1007/978-94-007-7177-2>
- Walgito, B. (2002). *Bimbingan dan Konseling Perkawinan*. Yogyakarta: Penerbit Andi.

- Whitehead, J. M. (2003). *Masculinity, Motivation, and Academic Success : A Paradox*. *Teacher Development*, 7(2), 287-309.
- Wikipedia. (2022). *Suku Jawa*. wikipedia.org.  
id.m.wikipedia.org/wiki/Suku\_Jawa
- Yuwanto, L. 2015. *Permasalahan Ekspresi Emosi*. ubaya.id.  
[https://www.ubaya.id/2018/content/articles\\_detail/170/Permasalahan-Ekspresi-Emosi.html](https://www.ubaya.id/2018/content/articles_detail/170/Permasalahan-Ekspresi-Emosi.html)
- Yusuf, S. (2001). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: PT Remaja Resdakarya.



**LAMPIRAN**



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
**SUNAN KALIJAGA**  
YOGYAKARTA