

Pengaruh Kecenderungan *Alexithymia* Terhadap Kecemburuan Dalam Hubungan Persahabatan

The Effect of Alexithymia Tendency on Jealousy in Friendships

Nita Mei Lestiani^{1*}, Wanodya Kusumastuti², Meriam Esterina³

^{1,2,3}Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Purworejo; Jln. K.H. Ahmad Dahlan 3, Purworejo, Indonesia.

*¹nitamei48@gmail.com, ²wanodyakusumastuti@gmail.com, ³merry.esterina@gmail.com

Abstract. *This study aims to determine the influence of the alexithymia tendency on jealousy in adolescent friendship at SMP Negeri 11 Purworejo. This study is a quantitative research with a correlational research design. The population in this study were all female students at SMP Negeri 11 Purworejo and the sample size was 143 students. The data collection technique used in this study was purposive sampling method. The results obtained in this study are that the most respondents who are 13 and 14 years and have the same percentage of 29%. The longest friendship results between 0-3 years with a percentage of 41%. The results of the regression test obtained a correlation value of 0.034, $p < 0.05$ which means that there is an influence of alexithymia tendencies on jealousy in friendship. Based on the R Square test, the R value is 0.031, which means that the alexithymia tendency has a 3.1% effect on friendship jealousy.*

Keywords: *Alexithymia, Friendship Jealousy, Teenager*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh antara kecenderungan *alexithymia* terhadap kecemburuan dalam hubungan persahabatan remaja di SMP Negeri 11 Purworejo. Dalam penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain penelitian korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi SMP Negeri 11 Purworejo dan sampling berjumlah 143 siswi. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala dengan metode sampling *purposive sampling*. Hasil yang diperoleh pada penelitian ini yaitu, pada usia responden paling banyak pada usia 13 dan 14 tahun dan memiliki hasil persentase yang sama yaitu 29%. Pada hasil lama persahabatan tertinggi antara 0-3 tahun dengan persentase yaitu 41%. Hasil uji regresi di dapat nilai korelasi sebesar 0.034, $p < 0.05$ yang berarti terdapat pengaruh kecenderungan *alexithymia* terhadap kecemburuan dalam hubungan persahabatan. Berdasarkan uji R Square di dapat nilai R sebesar 0.031 yang berarti kecenderungan *alexithymia* berpengaruh 3.1% terhadap kecemburuan sahabat.

Kata Kunci: *Alexithymia, Kecemburuan Sahabat, Remaja*

Pendahuluan

Perkembangan sikap yang bergantung pada orang tua terhadap kemandirian, hasrat seksual, refleksi diri, dan perhatian pada cita-cita estetika dan perhatian moral terjadi selama masa remaja. Masa remaja merupakan masa berkembangnya sikap-sikap tersebut. Masa ini dikenang sebagai masa gejolak dan ketegangan, derita dan derita, konflik dan krisis penyesuaian, berfantasi tentang cinta dan melamun tentangnya, serta mengalami emosi pengucilan dari kehidupan sosial budaya orang dewasa, Lustin Pikunas (dalam Yusuf, 2017). Menurut Steinberg

(2014), hal ini sejalan dengan salah satu tugas perkembangan remaja yaitu perkembangan kemandirian. Menurut Steinberg (2014), kemampuan remaja untuk mengatur diri sendiri dan secara bebas mengekspresikan perilakunya tanpa bergantung pada persetujuan atau persetujuan orang lain. Remaja mengembangkan hubungan emosional dengan berbagai individu, termasuk teman dan pasangan mereka, selain sosok orang tua mereka. Derosier dan Lloid (2011) mengungkapkan permasalahan sosial yang terjadi pada anak lebih mengarah dalam hal penyesuaian sosial, dimana fokus dari masalah penyesuaian sosial tersebut adalah dalam hal penerimaan teman sebaya dan perilaku agresif.

Menurut temuan studi yang dilakukan oleh Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak pada tahun 2021, ditemukan empat dari sepuluh anak perempuan dan tiga dari sepuluh anak laki-laki pernah menjadi korban kekerasan emosional di beberapa titik dalam hidup mereka. Selanjutnya, sepuluh dari setiap seratus perempuan dan dua belas dari setiap seratus anak laki-laki telah menjadi korban kekerasan fisik. Tiga dari empat kekerasan fisik tersebut dilakukan oleh teman sebaya (kemenpppa.co.id, 2022). Kekerasan emosional yang dilakukan teman sebaya dapat dilakukan oleh orang yang dikenal dekat maupun tidak. Beberapa contoh perlakuan kekerasan emosional seperti berbohong terus menerus, ditinggalkan, tidak dihargai, menghina, dan lain sebagainya (Dearifda, 2019).

Gagasan, perasaan, dan perbuatan anak muda, yang terombang-ambing antara kesombongan dan kerendahan hati, serta antara memiliki niat baik dan menyerah pada godaan. Hal itulah membuat skenario yang dijelaskan di paragraf sebelumnya terungkap (Santrock, 2014). Salah satu tugas perkembangan remaja yang berlangsung selama ini, yang juga dikenal sebagai "musim badai dan stres", adalah pengembangan kemampuan untuk berfungsi secara mandiri. Ini merujuk pada kapasitas remaja untuk mengatur diri sendiri dan mengekspresikan perilaku mereka tanpa bergantung pada bimbingan orang lain. Pada periode kehidupan ini, salah satu tujuan pertumbuhan remaja seharusnya adalah penanaman rasa otonomi (Steinberg, 2014). Selain itu, menurut Steinberg, tiga komponen yang membentuk kemandirian adalah kemandirian nilai, kebebasan perilaku, dan kemandirian emosional (2014).

Kemampuan untuk membuat pilihan tanpa bergantung pada orang lain dan melakukannya dengan cara yang bertanggung jawab merupakan maksud ketika berbicara tentang seseorang yang memiliki kemandirian perilaku. Kemampuan untuk membuat keputusan sendiri tentang apa yang baik dan salah, serta apa yang penting dan tidak penting, disebut sebagai kemandirian nilai. Kemampuan untuk berfungsi secara emosional tanpa dukungan orang tua dikenal sebagai kemandirian emosional. Remaja telah melebihi pendapat bahwa orang tua mereka tahu segalanya dan sepenuhnya mengendalikan keputusan yang memengaruhi kehidupan mereka. Selain itu, remaja tidak lagi bergantung pada dukungan orang tua selama hidupnya ketika mereka dianggap remaja (Budiman, 2011).

Siswa SMP N 11 Purworejo menghabiskan sebagian besar waktu luangnya untuk berinteraksi satu sama lain, terutama dengan teman sebayanya. Studi awal menemukan siswa SMP Negeri 11 Purworejo, sudah menjadi kebiasaan ketika anak-anak pulang sekolah, mereka akan berkomunikasi dengan teman-temannya, dan mereka akan terus berhubungan dengan teman-temannya menggunakan ponsel bahkan setelah mereka menyelesaikan sekolahnya. Selain ikatan emosional yang dibentuk orang dengan orang tuanya, mereka sering kali membangun hubungan emosional dengan orang lain, seperti teman dan kekasih. Akibatnya, kebutuhan sosial seorang remaja, seperti meningkatkan rasa harga diri dan koneksi, tidak lagi hanya dipenuhi oleh keluarganya, tetapi juga dipenuhi oleh orang-orang di sekitarnya (Santrock, 2014).

Kehadiran hubungan interpersonal berpotensi memberikan dukungan, bantuan, dan kenyamanan, penanaman hubungan ini adalah sesuatu yang mungkin bernilai bagi orang (Bergsma, Poot, dan Liefbroer, 2008). Persahabatan merupakan salah satu bentuk hubungan interpersonal, persahabatan adalah salah satu bentuk hubungan yang mendalam yang didalamnya terdapat muatan afeksi diantara dua individu maupun lebih (Romdoni, 2018). Dengan kata lain persahabatan adalah teman yang rela melewatkan banyak waktu bersama, cenderung memisahkan diri dengan orang lain dari hubungan mereka, dan saling mendukung secara emosional, adanya persahabatan akan lebih tepat dalam menyimpulkan perasaan, pikiran dan kepribadian. Dalam membina persahabatan, seseorang perlu diberi perhatian yang lebih (Hayyu, 2015). Lambat laun hubungan persahabatan yang terjalin antara remaja tanpa disadari akan menimbulkan perasaan takut kehilangan satu sama lain. Perasaan takut kehilangan yang muncul secara berlebihan dan tidak dapat segera diatasi, akan menimbulkan perasaan dan pikiran-pikiran negatif baik pada diri sendiri maupun pada orang lain sehingga munculah kecemburuan (Hayyu, 2015).

Kecemburuan adalah emosi dasar manusia yang umum bagi orang-orang dari segala usia dan budaya serta biasanya ditoleransi oleh masyarakat. Kecemburuan bisa menjadi motivasi yang sehat untuk perubahan. Menurut Parker, kecemburuan berkembang setiap kali satu hubungan merasa bahwa hubungan lain membahayakannya (Romdoni, 2018). Rasa cemburu berkembang ketika seseorang menganggap dirinya tidak cukup penting dan berharga bagi temannya. Akibatnya, individu tersebut mulai menerima kemungkinan bahwa temannya suatu hari akan berhenti menjadi temannya dan mulai bergaul dengan orang lain. Seperti yang dikatakan Mappaerea, sensasi yang sangat ditakuti oleh para remaja, di antaranya terutama takut dipisahkan atau dikucilkan dari kelompoknya merupakan perasaan yang sangat ditakuti oleh para remaja (Hayyu, 2015). Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Rahmat (2021) yang mengungkapkan alasan ketika cemburu kepada temannya ialah ketika teman lebih dekat kepada orang lain dari pada dirinya.

Kecemburuan dalam persahabatan menurut penelitian Parker & Lavalle (dalam, Hayyu, 2015) dengan beberapa sampel remaja awal, menemukan bahwa anak perempuan mempunyai kecemburuan yang tinggi dibandingkan pada anak laki-laki. Hal tersebut yang menyebabkan remaja putri sangat intim dan lebih mengutamakan sikap menggunakan perasaan terkait teman sepergaulannya. Berdasarkan hasil survey dari 42 remaja perempuan ditemukan 39 diantaranya pernah mengalami kecemburuan (Saraswati, 2018). Dalam survey lain juga ditemukan dari 43 orang remaja terdapat 58% diantaranya pernah merasa cemburu apabila temannya lebih akrab dengan teman lain (Yusuf, 2017).

Surbakti (2009) mengatakan salah satu faktor yang menyebabkan kecemburuan adalah faktor kepribadian. Beberapa remaja memiliki kepribadian yang sangat sensitif bahkan labil, sehingga mudah terpengaruh isu atau kabar yang belum tentu benar. Situasi ini menimbulkan perasaan cemburu yang berlebihan. Berdasarkan hasil penelitian Lestari (2016) mengungkapkan salah satu faktor kepribadian yang mempengaruhi kecemburuan adalah *alexithymia*. *Alexithymia* adalah ketidakmampuan untuk mengenali dan menyampaikan emosi. Sering dikaitkan dengan gangguan antisosial; namun kondisi ini sebenarnya memiliki karakteristik yang berbeda (National Geographic Indonesia, 2019). Hubungan intim yang dilakukan oleh individu dengan *alexithymia* seringkali merupakan hubungan ketergantungan timbal balik, dan komunikasi emosional yang buruk dapat membuat mereka stres.

Dalam DSM-V, *alexithymia* tidak dikategorikan sebagai gangguan mental. Hal ini dikarenakan trait dimensi, seperti *alexithymia* penelitiannya menggunakan populasi klinis (Taylor & Bagby, 2012). *Alexithymia* bukan merupakan diagnosis klinis, namun pada awalnya digambarkan sebagai sifat gejala yang terdapat pada pasien dengan gangguan psikomatik. (Moriguchi & Komaki, 2013). Namun *alexithymia* juga terdapat pada populasi non-klinis, yaitu sebesar 110% (Puscasu & Usaci, 2016). Terdapat beberapa penelitian di Indonesia yang membahas tentang *alexithymia*, Harjanah (2018) menyatakan bahwa terdapat 32,2% remaja mengalami *alexithymia* dari jumlah sampel 215 remaja. Penelitian lain dari 150 responden terdapat 70 orang (47%) memiliki *alexithymia* (Lestari, 2016).

Berdasarkan fenomena di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada pengaruh antara kecenderungan *alexithymia* terhadap kecemburuan dalam hubungan persahabatan. Tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui adanya pengaruh antara kecenderungan *alexithymia* terhadap kecemburuan. Manfaat penelitian ini antara lain (1) bagi remaja diharapkan dapat mengekspresikan dan mengendalikan emosi pribadinya kepada sahabatnya. (2) bagi konselor diharapkan sebagai referensi baru dalam pemberian konseling teman sebaya terutama bagaimana dalam menjalin persahabatan. (3) bagi orang tua diharapkan dapat lebih mengarahkan dan membimbing anak atau remaja dalam pengelolaan emosi pribadinya. (4) bagi peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian tentang pengaruh

faktor kepribadian selain kecenderungan *alexithymia* terhadap kecemburuan sahabat dan dapat meneliti faktor lain di luar variabel yang diteliti.

Metode

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Menurut Sugiyono (2017) penelitian korelasional adalah penelitian yang dilakukan untuk mencari hubungan atau pengaruh satu atau lebih variabel independen dengan satu atau lebih variabel dependen. Populasi dari penelitian ini adalah siswi SMP Negeri 11 Purworejo sejumlah 223 siswi. Karakteristik sampel penelitian ini antara lain: berusia 12-15 tahun, responden adalah siswi kelas 7 sampai 9 di SMP N 11 Purworejo, responden memiliki sahabat atau teman dekat, minimal usia persahabatan 1 tahun, dan sahabat yang dijadikan tempat berbagi perasaan. Karakteristik tersebut di gunakan karena masa remaja adalah masa bermain dengan temannya lebih lanjut menurut Hayu. 2015 remaja perempuan memiliki kecemburuan lebih tinggi dari pada laki - laki. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik non probability sampling yaitu *purposive sampling*. Jumlah sampel penelitian sebanyak 143 responden.

Pada penelitian kali ini variabel *alexithymia* diukur menggunakan alat ukur yang berbentuk skala dan diadaptasi dari alat ukur TAS 20 Harjanah (2018). Uji Validitas dan reliabilitas alat ukur pada penelitian ini dilakukan kepada 47 orang subjek. *Try out* dilakukan untuk mengetahui apakah kedua alat ukur memenuhi kriteria sebagai alat ukur yang valid dan reliabel untuk digunakan pada penelitian serta untuk mengetahui item-item mana pada alat ukur yang bisa digunakan ataupun yang tidak memenuhi syarat sehingga harus gugur dan dieleminiasi ataupun diganti dengan item yang baru.

Reliabilitas alat ukur *alexithymia* yang dipilih adalah 0,825. Dalam penelitian ini variabel kecemburuan dinilai dengan menggunakan alat ukur berupa skala yang diadaptasi dan dimodifikasi dari alat ukur kecemburuan teman Quigley (2008). Reliabilitas alat ukur ini sebesar 0,928. Dalam penelitian ini, untuk menentukan item valid atau gugur dengan menggunakan koefisien korelasi r_{tabel} yaitu jika nilai koefisien diatas 0.288 atau nilai koefisien tertinggi dianggap valid dan jika dibawah 0.288 dianggap gugur. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala likert, yang terdiri dari 5 pilihan jawaban yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Netral (N), Tidak Setuju (TS) dan Sangat Tidak Setuju (STS).

Uji normalitas, uji skor T, dan uji regresi linier sederhana adalah beberapa prosedur pengolahan data yang digunakan dalam penyelidikan ini, yang dilakukan dengan menggunakan statistik IBM SPSS 25.

Hasil

Tabel 1.

Distribusi Data Responden

No	Karakteristik	Kategori	Frekuensi	Persentase
	Usia	12 tahun	34	24%
		13 tahun	42	29%
		14 tahun	42	29%
		15 tahun	25	17%
		Jumlah	143	100%
	Lama Persahabatan	0 - 3 tahun	59	41%
		4 - 7 tahun	26	18%
		8 - 11 tahun	58	41%
		Jumlah	143	100%
	Frekuensi Pertemuan	0 - 9 kali perbulan	8	5%
		10 - 19 kali perbulan	4	3%
		20 - 30 kali perbulan	131	92%
		Jumlah	143	100%

Berdasarkan tabel di atas penelitian ini melibatkan 143 responden dengan usia terbanyak 13 dan 14 tahun dengan persentase 29%, lama persahabatan terbanyak antara 0 sampai 3 tahun sejumlah 59 responden dengan persentase 41% dan frekuensi pertemuan paling banyak 20 sampai 30 kali perbulan dan persentase 92%.

Tabel 2.

Uji Normalitas

Variabel	N	Sig.	Status
Kecenderungan Alexithymia*	143	0,200	Normal
Kecemburuan Sahabat			

Tabel keluaran SPSS yang menyertakan uji satu sampel Kolmogorov-Smirnov di atas menunjukkan bahwa jumlah responden (N) adalah 143 orang, dan nilai signifikansinya adalah $0,200 > 0,05$. Hal ini dapat disimpulkan dari fakta bahwa jumlah responden lebih dari 0,05. Dimungkinkan untuk menarik kesimpulan berdasarkan tabel distribusi normal. Akibatnya, asumsi atau kondisi normalitas yang ditemukan dalam model regresi telah terpenuhi.

Tabel 3.

Perhitungan T Score Skala Alexithymia

Kategori	Interval	Frekuensi	Presentase
Tinggi	T Score \geq 50	77	54%
Rendah	T Score $<$ 50	66	46%
Total		143	100%

Berdasarkan tabel uji T Score dengan asumsi bahwa mean 50 dengan standar deviasi 10 didapat 77 subjek atau 54% responden memiliki kecenderungan *alexithymia* tinggi.

Tabel 4.*Perhitungan T Score Skala Kecemburuan*

Kategori	Interval	Frekuensi	Presentase
Tinggi	T Score \geq 50	67	47%
Rendah	T Score $<$ 50	76	53%
Total		143	100%

Berdasarkan T Score skala kecemburuan dengan asumsi mean 50 dan standar deviasi 10 diketahui sebanyak 76 responden atau 53% subjek memiliki tingkat kecemburuan rendah.

Tabel 5.*Uji Regresi Linier Sederhana*

Variabel	B	Sig.
Constant	20.051	0.031
Kecenderungan <i>Alexithymia</i>	0.310	0.034

Berdasarkan tabel di atas diketahui nilai signifikansi sebesar $0.034 < 0.05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh antara kecenderungan *alexithymia* terhadap kecemburuan sahabat.

Tabel 6.*Tabel Summary*

Variabel	R Square
Kecenderungan <i>Alexithymia</i>	0.031

Berdasarkan tabel Output SPSS di atas diketahui bahwa nilai R Square adalah sebesar 0.031. sehingga dapat disimpulkan bahwa kecenderungan *alexithymia* berpengaruh sebesar 3.1% terhadap kecemburuan sahabat.

Pembahasan

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah orang dengan *alexithymia* cenderung memiliki lebih banyak perasaan cemburu dalam persahabatan mereka. Diketahui nilai signifikansi $p = 0,034$; $p < 0,05$ yang berarti dapat ditarik kesimpulan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, yang menunjukkan bahwa ada pengaruh kecenderungan *alexithymia* terhadap kecemburuan sahabat. Informasi ini berdasarkan hasil uji regresi linier sederhana. Padahal nilai koefisien regresi adalah 0,310. Dari angka tersebut dapat disimpulkan bahwa derajat kecemburuan persahabatan (Y) akan meningkat sebesar 0,310 untuk setiap kenaikan 1% tingkat kecenderungan *alexithymia* (X). Penelitian ini merupakan penelitian yang berpengaruh negatif. Pengaruh dikatakan negatif apabila variabel independen mengalami kenaikan maka variabel dependen mengalami penurunan dimana arah kenaikan atau penurunan berbanding terbalik (Sekaran, 2006).

Hal tersebut sesuai dengan pendapat Knox & Schacht (2010) yang menyatakan bahwa kecemburuan disebabkan oleh faktor eksternal dan aktor internal. Menurut Surbakti (2009) salah satu aktor yang mempengaruhi kecemburuan adalah faktor kepribadian. Remaja berada dalam fase pencarian identitas, beberapa remaja memiliki kepribadian yang sangat sensitif bahkan labil sehingga mudah terpengaruh isu atau kabar yang belum tentu kebenarannya. Situasi ini menimbulkan perasaan cemburu yang berlebihan.

Penelitian ini sejalan dengan temuan penelitian yang dilakukan oleh Lestari (2016), yang menunjukkan bahwa kecenderungan *alexithymia* berpengaruh terhadap kecemburuan; khususnya, tingkat kecemburuan yang dialami oleh individu yang kecenderungan *alexithymia* lebih tinggi juga cenderung lebih tinggi. Mengingat *alexithymia* memiliki kecenderungan kecemburuan, dan garis penelitian yang mendukung pernyataan Bevan dan Hale (2006) yang mengungkapkan bahwa hubungan dengan tingkat kecemburuan tertinggi adalah persahabatan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa kecemburuan adalah sifat yang berhubungan dengan *alexithymia*.

Penelitian ini tidak sesuai yang diungkapkan oleh Selman 1990 (dalam tweed, 2011) mengenai tahapan pemahaman pertemanan, dimana seorang remaja berada dalam tahap *interdependen understanding of friendship*. Pada tahapan tersebut seorang remaja seharusnya sudah tidak lagi menuntut akan adanya keistimewaan di dalam pertemanan, keistimewaan sendiri merupakan salah satu penyebab terjadinya kecemburuan. Henderson 1984 (dalam Yusuf, 2017) menyatakan bahwa salah satu peraturan dalam pertemanan adalah tidak merasa cemburu maupun mengkritik hubungan yang dimiliki temannya dengan orang lain.

Berdasarkan tabel *model summary* diperoleh nilai R Square sebesar 0.031, yang dapat diartikan bahwa kecenderungan *alexithymia* berpengaruh sebesar 3.1% terhadap kecemburuan sahabat. Menurut Chin (1998) nilai R square dikategorikan kuat jika lebih dari 0.67, moderat jika antara 0.33 - 0.66 dan lemah jika antara 0.19 - 0.32, berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa kecenderungan *alexithymia* mempunyai pengaruh yang lemah terhadap kecemburuan dalam hubungan persahabatan. Hal ini berarti variabel dependen hanya menjelaskan secara terbatas pengaruh terhadap variabel independen.

Sedangkan pengaruh sebesar 96.9% variabel dependen terhadap variabel independen dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti. Berdasarkan pendapat tersebut 96,9% yang mempengaruhi kecemburuan dalam hubungan persahabatan adalah komponen error. Komponen error tersebut adalah faktor kehadiran pihak ketiga, faktor kesetiaan yang meragukan, dan faktor takut kehilangan (Surbakti, 2009).

Hal ini didukung dengan temuan penelitian Koleta (2018) bahwa perasaan cemburu yang dialami remaja putri disebabkan oleh perubahan sikap dari teman yang tidak lagi bercerita dan menghabiskan waktu bersama, adanya pihak ketiga, dan sebelumnya. pengalaman kecemburuan

yang serupa dengan yang mereka rasakan saat ini. Selain itu, menurut penelitian Rahmat (2021), kehadiran pihak ketiga menjadi alasan utama remaja laki-laki dan perempuan merasa iri terhadap temannya.

Simpulan

Dari penelitian yang telah dilakukan terkait pengaruh kecenderungan *alexithymia* terhadap kecemburuan dalam hubungan persahabatan dengan jumlah responden sebanyak 143 siswi di SMP Negeri 11 Purworejo dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh kecenderungan *alexithymia* terhadap kecemburuan dalam hubungan persahabatan, namun kecenderungan *alexithymia* mempunyai pengaruh terhadap kecemburuan sahabat dengan kategori lemah sehingga kecenderungan *alexithymia* hanya mampu menjelaskan kecemburuan dalam hubungan persahabatan sangat terbatas. Hal ini dibuktikan dengan sampel dalam penelitian ini yang memiliki kecenderungan *alexithymia* yang tinggi namun mempunyai tingkat kecemburuan yang rendah.

Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian di atas diketahui bahwa kecenderungan *alexithymia* memberikan pengaruh terhadap kecemburuan dalam hubungan persahabatan karena itu diperlukan upaya untuk menurunkan tingkat kecemburuan dalam hubungan persahabatan, berikut ini upaya yang dilakukan untuk mengurangi tingkat kecemburuan dalam hubungan persahabatan: konseling dengan memberikan sosialisasi dan pendampingan kepada remaja dalam menjalin relasi persahabatan yang sehat dan tidak menuntut keistimewaan, sehingga remaja dapat terhindar dari perilaku cemburu yang berlebihan.

Daftar Pustaka

- Budiman. (2011). Penelitian Kesehatan. Bandung: Refika Aditama
- Harjanah, T.W. (2018). *Hubungan Antara Level Alexithymia Dengan Perilaku Prosocial Dewasa Muda*. Skripsi. Universitas Sanata Dharma, Yogyakarta.
- Hayyu, A. N. (2015). Hubungan Antara Harga Diri dengan Kecemburuan dalam Persahabatan Remaja Putri. *Jurnal Psikologi Sosial*, 3(1), 67-80. <https://repository.usm.ac.id/files/journalmhs/F.111.10.002020151106073929-1.AfrindyaNovita.pdf>
- Knox, D., & Schacht, C. (2010). Choices in Relationships: An Introduction to Marriage and the Family. In *Journal of Chemical Information and Modeling* (10th ed., Vol. 53, Issue 11). <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/13645570310001640653%0Ahttps://books.google.com/books?id=XoXCBAQAQBAJ&pgis=1>
- Lestari, L. W. (2016). *Pengaruh Kecenderungan Alexithymia Terhadap Kecemburuan Dalam Hubungan Berpacaran*. 59.
- Moriguchi, Y., & Komaki, G. (2013). Neuroimaging studies of alexithymia: physical, affective, and social perspectives. *BioPsychoSocial Medicine*, 7, 8.

- <https://doi.org/https://doi.org/10.1186/1751-0759-7-8>
- Nur 'Aini, F. U. (2019). *Hubungan Antara Kecenderungan Alexithymia Dengan Perilaku Cemburu Yang Berbahaya Pada Remaja Berpacaran*.
- Puscasu, A., & Usaci, D. (2016). The impact of alexithymia on interpersonal relationships in adolescence. *Roumanian Journal of Experimental Applied Psychology*, 7(1, Aug. 2016-PSIWORLD 2015 Proceedings), 321–325.
- Quigley, D. (2008). Behind the Hurt: Children's Underlying Emotions and Desires and their Reported Use of Relationally Relationally as Compared to Physically Aggressive Strategies [Carleton University]. In *Heritage Branch*. <https://doi.org/10.13537/j.issn.1004-3918.2008.09.007>
- Romdoni, A. F. R. (2018). *Hubungan Friendship Jealousy Dengan Kepuasan dan Kualitas Persahabatan pada Remaja di Kota Bandung*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Santrock, J. W. (2014). *Adolescence*. McGraw-Hill.
- Saraswati, K. A. (2018). *Dinamika Pengalaman Kecemburuan pada Pertemanan Remaja Putri*. Universitas Sanata Dharma.
- Surbakti, E.B. 2009. *Kenalilah Anak Remaja Anda*. Jakarta : PT. Elex Media Komputindo.
- Taylor, G. J., & Bagby, R. M. (2012). *The Alexithymia Personality Dimension*. <https://psycnet.apa.org/record/2012-25646-030>
- Tweed, P. C. (2011). Selman's Stages of Friendship Development. In S. Goldstein, dan J. A. Naglieri, *Encyclopedia of Child Behavior and Development* (pp. 1327-1328). New York: Springer US.
- Yusuf, N. R. (2017). *Pengaruh Kecemburuan Terhadap Kepuasan Pertemanan Dengan Lawan Jenis Yang Dimoderatori Oleh Self-Disclosure Pada Remaja Akhir Di Kota Bandung*. Universitas Pendidikan Indonesia.