

**HUBUNGAN *ALEXITHYMIA* DENGAN KECEMBURUAN  
PADA MAHASISWA YANG BERPACARAN DI FAKULTAS  
PSIKOLOGI UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG  
SEMARANG**

**SKRIPSI**

Disampaikan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana (S1)  
Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang



Dibuat Oleh :

**Diana Rohmatul Riskiani**

**30701900059**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG  
SEMARANG**

**2023**

**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

**HUBUNGAN *ALEXITHYMIA* DENGAN KECEMBURUAN  
PADA MAHASISWA YANG BERPACARAN DI FAKULTAS  
PSIKOLOGI UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG  
SEMARANG**

Dipersiapkan dan disusun oleh :

**Diana Rohmatul Riskiani**

**30701900059**

Telah disetujui untuk diuji dan dipertahankan di depan Dewan Penguji guna memenuhi persyaratan untuk memenuhi gelas Sarjana Psikologi

Pembimbing

Tanggal



Dr. Hj. Retno Angraini, M.Si, Psikolog


16 Agustus 2023

Semarang, 16 Agustus 2023

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Islam Sultan Agung Semarang



Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si  
NIK. 210799001

## PENGESAHAN

### HUBUNGAN *ALEXITHYMIA* DENGAN KECEMBURUAN PADA MAHASISWA YANG BERPACARAN DI FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG

Dipersiapkan dan disusun oleh :

**Diana Rohmatul Riskiani**  
30701900059

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji  
pada tanggal 22 Agustus 2023

#### Dewan Penguji

1. Dr. Hj. Retno Anggraini, M.Si.,  
Psikolog
2. Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si
3. Dra. Rohmatun., M.Psi., Psikolog


#### Tanda Tangan



Skripsi ini diterima sebagai salah satu persyaratan  
Untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi  
Semarang, 28 Agustus 2023

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA



Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si  
NIK. 210799001

## PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya Diana Rohmatul Riskiani dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini adalah karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun
2. Sepanjang pengetahuan saya, skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis/ diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka
3. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan ini, maka saya bersedia derajat kesarjanaan saya dicabut



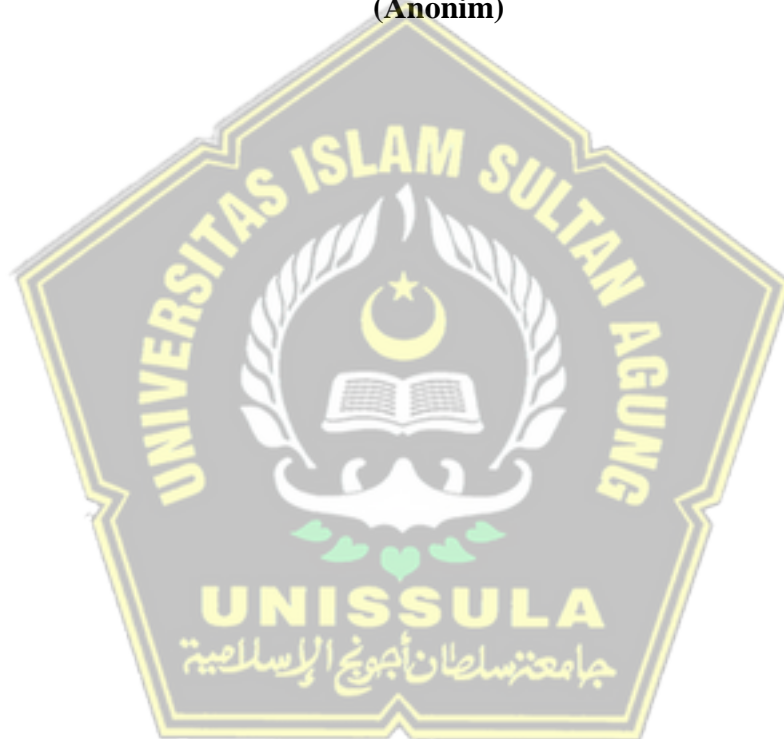
## MOTTO

“Sesungguhnya bersama kesulitan pasti ada kemudahan. Maka apabila engkau telah selesai (dari suatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain. Dan hanya kepada Tuhan mu engkau berharap”

**(QS. Al-Insyirah ayat 6-8)**

“Segala hal tampak sulit, sampai kamu menyelesaikannya”

**(Anonim)**



## PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahiim...

Dengan mengucap syukur Alhamdulillah, ku persembahkan karya ini kepada Ayahku Muslih dan Mamaku Siti Muswaroh sebagai pembimbing dalam hidupku yang tidak pernah lelah mendoakan dan memberikan semangat serta motivasi untuk bisa mewujudkan mimpi penulis.

Dosen pembimbing Ibu Dr. Hj. Retno Anggraini, M.Si, Psikolog, yang dengan penuh kesabaran telah membimbing, memberikan ilmu, pengetahuan, masukan, nasehat dan dukungan dalam menyelesaikan karya ini.

Almometer yang membuat penulis bangga mendapatkan banyak makna dalam menuntut ilmu di Universitas Islam Sultan Agung (UNISSULA) Semarang.





## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah Subhanahu Wa Ta'ala dan atas kehendak-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini dengan baik sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan S-1 Sarjana Psikologi. Sholawat serta salam selalu tucurahkan kepada Nabi Muhammad SAW, keluarga dan para sahabatnya.

Penulis mengakui dalam proses penulisan ini masih jauh dari kesempurnaan seperti apa yang diharapkan. Dalam penyusunan ini penulis tentu saja banyak mengalami kesulitan dan hambatan, akan tetapi berkat bantuan, bimbingan, arahan dan motivasi dari berbagai pihak saya dapat menyelesaikan ini sesuai dengan waktu yang telah ditentukan. Akhirnya dengan penuh kerendahan hati penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Joko Kuncoro, S.Psi., M.Psi. selaku Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA atas dedikasinya dalam proses akademik serta apresiasi dan motivasinya terhadap mahasiswa untuk berprestasi.
2. Ibu Dr.Hj.Retno Anggraini,M.Si.,Psikolog, selaku dosen pembimbing skripsi yang telah berkenan meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran serta memberikan arahan hingga skripsi ini terselesaikan dengan baik.
3. Bapak Ruseno Arjangga, S.Psi., M.A., Psi. selaku dosen wali yang senantiasa membantu dan memberikan saran dan perhatian kepada penulis dalam menjalani Pendidikan di Fakultas Psikologi.
4. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Psikologi UNISSULA atas dedikasinya dalam memberikan ilmu kepada penulis yang sangat bermanfaat hingga saat ini dan kemudian hari kelak.
5. Bapak dan Ibu Staff Tata Usaha serta Perpustakaan Fakultas Psikologi UNISSULA yang telah memberikan kemudahan dalam mengurus proses administrasi sejak awal perkuliahan hingga skripsi ini terselesaikan.
6. Kedua Orang Tua Saya (Muslih dan Siti Musawaroh) orang yang hebat selalu menjadi penyemangat penulis. Yang tidak henti-hentinya memberikan kasih sayang dengan penuh cinta dan selalu memberikan motivasi. Terimakasih selalu berjuang untuk kehidupan saya, terimakasih untuk semuanya berkat do'a dan dukungan kalian saya bisa berada dititik ini. Sehat selalu dan semoga hidup dengan bahagia.

7. Subjek penelitian yang telah bekerja sama dengan sangat baik dan memberikan kontribusi besar dalam penyelesaian skripsi dengan meluangkan waktunya untuk mengisi skala.
8. Sahabatku Fijri, Icak, dan Ayu, yang selalu menyemangati, memotivasi, dan selalu ada di saat penulis membutuhkan tempat untuk menghilangkan sebentar dari skripsi ini.
9. Teman-teman kuliahku Abror Hilman, Dhienarsi Dwi Kharisma, Claufiana Hernz K, Dinda Putri Hana Legi, dan Novia Nurur Rofiah yang tidak pernah lelah memberikan motivasi kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini serta mendengarkan keluh kesah penulis selama proses penelitian.
10. Semua rekan-rekan psikologi Angkatan 2019 khususnya kelas B yang telah menemani dan memberikan dukungan kebahagiaan selama kuliah di Fakultas Psikologi UNISSULA.
11. Kepada Muhammad Nur Rokhim yang senantiasa mendengarkan keluh kesah penulis, memberi dukungan, motivasi, pengingat, dan menemani peneliti sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
12. Terakhir, terima kasih untuk diri sendiri, Diana Rohmatul Riskiani karena telah mampu berusaha dengan keras dan berjuang sejauh ini serta mampu mengendalikan diri dari berbagai tekanan diluar keadaan dan tidak pernah memutuskan menyerah sesulit apapun proses penyusunan skripsi ini. Mampu menyelesaikan dengan baik dan optimal, merupakan pencapaian yang patut disyukuri untuk diri sendiri.

Penulis menyadari bahwa karya ini masih banyak kekurangannya, maka dari itu penulis sangat mengharapkan saran dari berbagai pihak guna menyempurnakan skripsi ini. Penulis berharap karya ini dapat memberikan manfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan.

Semarang, 16 Agustus 2023  
Yang menyatakan,



Diana Rohmatul Riskiani



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
PENGESAHAN .....	iii
PERNYATAAN.....	iv
MOTTO .....	v
PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
ABSTRAK.....	xv
<i>ABSTRACT</i> .....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian .....	6
D. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II LANDASAN TEORI.....	7
A. Kecemburuan .....	7
1. Definisi Kecemburuan pada Hubungan Berpacaran.....	7
2. Ciri-ciri Cemburu.....	8
3. Aspek-aspek cemburu .....	10
4. Faktor-faktor kecemburuan.....	11
5. Cemburu dalam Perspektif Islam.....	13
B. <i>Alexithymia</i> .....	14
1. Definisi <i>Alexithymia</i> .....	14
2. Aspek-aspek <i>Alexithymia</i> .....	15

3.	Faktor-faktor <i>Alexithymia</i> .....	16
C.	Pengertian Berpacaran .....	17
D.	Hubungan <i>Alexithymia</i> dan Kecemburuan pada Hubungan Berpacaran.....	18
E.	Hipotesis.....	20
BAB III	METODE PENELITIAN .....	21
A.	Identifikasi variabel.....	21
B.	Definisi operasional .....	21
1.	Cemburu/Kecemburuan .....	21
2.	<i>Alexithymia</i> .....	22
C.	Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel .....	22
1.	Populasi .....	22
2.	Sampel.....	22
3.	Tenik Pengambilan Sampel .....	23
D.	Metode pengumpulan data .....	23
1.	Skala Kecemburuan .....	23
2.	<i>Alexithymia</i> .....	24
E.	Validitas, Reliabilitas, dan Uji Daya Beda Item .....	25
1.	Validitas .....	25
2.	Reliabilitas .....	25
3.	Uji Daya Beda Item.....	25
F.	Teknik Analisis Data.....	26
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	27
A.	Orientasi Kacah dan Pelaksanaan Penelitian .....	27
1.	Orientasi Kacah Penelitian.....	27
2.	Persiapan Penelitian .....	28
a.	Tahap Perizinan .....	28
b.	Penyusunan Alat Ukur .....	28
c.	Uji Coba Alat Ukur .....	29
d.	Uji Daya Beda Item dan Reliabilitas Alat Ukur .....	30
e.	Penomoran Ulang item dengan nomor baru .....	32

B. Pelaksanaan Penelitian .....	33
C. Analisis Data dan Hasil Penelitian .....	33
1. Uji Asumsi .....	33
D. Deskripsi Hasil Penelitian .....	34
3. Deskripsi Data Skor <i>Alexithymia</i> .....	37
E. Pembahasan .....	38
F. Kelemahan Penelitian .....	40
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....	41
A. Kesimpulan Penelitian .....	41
B. Saran .....	41
DAFTAR PUSTAKA .....	42
LAMPIRAN .....	46



## DAFTAR TABEL

Tabel 1. <i>Blue print</i> skala kecemburuan .....	24
Tabel 2. <i>Blueprint</i> skala <i>Alexithymia</i> .....	24
Tabel 3. Distribusi sebaran nomor item skala kecemburuan.....	29
Tabel 4. Sebaran item Skala <i>Alexithymia</i> .....	29
Tabel 5. Sebaran Nomor item berdaya beda tinggi dan rendah skala kecemburuan.....	30
Tabel 6. Sebaran nomor item berdaya beda tinggi dan rendah skala <i>Alexithymia</i> .....	31
Tabel 7. Susunan nomor item baru skala kecemburuan .....	32
Tabel 8. Susunan item baru skala <i>Alexithymia</i> .....	32
Tabel 9. Hasil Uji Normalitas.....	33
Tabel 10. Norma Kategorisasi Skor .....	34
Tabel 11. Data Karakteristik Subjek Penelitian.....	35
Tabel 12. Hasil Perbandingan Jenis Kelamin pada variabel kecemburuan.....	35
Tabel 13. Hasil Perbandingan Jenis Kelamin pada variabel <i>alexithymia</i> .....	35
Tabel 14. Deskripsi Skor Pada Skala Kecemburuan .....	36
Tabel 15. Norma kategorisasi skala kecemburuan .....	36
Tabel 16. Deskripsi skor skala <i>Alexithymia</i> .....	37
Tabel 17. Norma kategorisasi skala <i>Alexithymia</i> .....	37

## DAFTAR GAMBAR

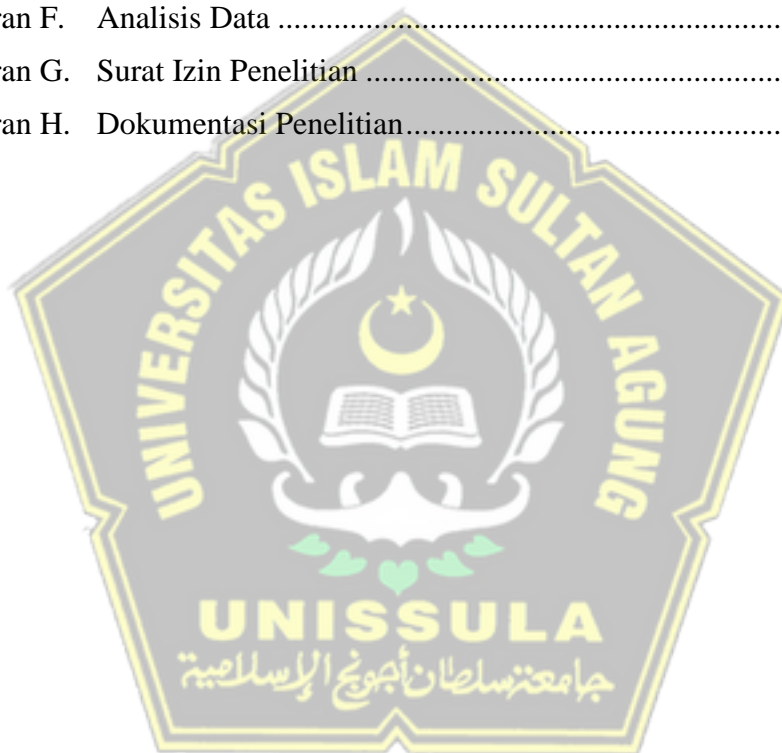
Gambar 1. Rentang variabel kecemburuan .....	37
Gambar 2. Rentang skala <i>Alexithymia</i> .....	38





## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A	Skala Uji Coba.....	47
Lampiran B.	Tabulasi Data Skala Uji Coba .....	57
Lampiran C.	Uji Daya Beda Item Dan Estimasi Reliabilitas Skala Uji Coba.....	64
Lampiran D.	Skala Penelitian .....	68
Lampiran E.	Tabulasi Data Skala Penelitian.....	75
Lampiran F.	Analisis Data .....	82
Lampiran G.	Surat Izin Penelitian .....	85
Lampiran H.	Dokumentasi Penelitian.....	88



**HUBUNGAN ALEXITHYMIA DENGAN KECEMBURUAN PADA  
MAHASISWA YANG BERPACARAN FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG**

Diana Rohmatul Riskiani  
Fakultas Psikologi  
Universitas Islam Sultan Agung Semarang,  
Email: [diana.riskiani26@gmail.com](mailto:diana.riskiani26@gmail.com)

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *alexithymia* dengan kecemburuan pada mahasiswa berpacaran. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan responden sejumlah 110 mahasiswa Fakultas Psikologi Unissula. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dan *accidental sampling*. Pengumpulan data menggunakan 2 skala yaitu skala *alexithymia* yang terdiri dari 14 aitem dengan reliabilitas 0,864 dan skala kecemburuan yang terdiri dari 39 aitem dengan reliabilitas 0,924. Metode analisis data menggunakan Teknik korelasi product moment dari Karl Pearson dan diperoleh nilai  $r_{xy} = 0,281$  dengan taraf signifikansi  $p = 0,003$  ( $p < 0,05$ ). Hasil uji korelasi menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara *alexithymia* dengan kecemburuan pada mahasiswa yang berpacaran.

**Kata kunci:** *Alexithymia*, kecemburuan

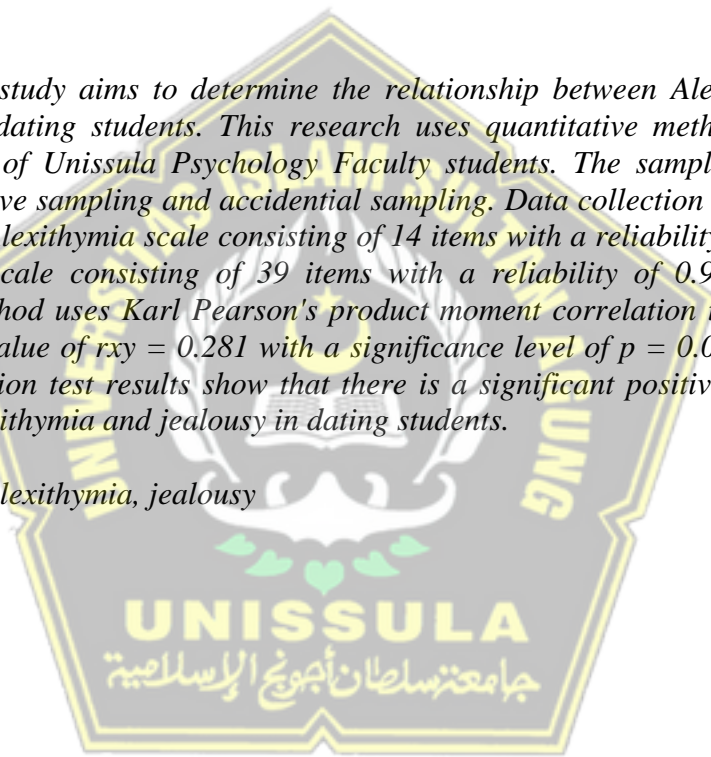
***THE RELATIONSHIP BETWEEN ALEXITHYMIA WITH JEALOUSY IN  
STUDENTS WHO ARE DATING THE FACULTY OF PSYCHOLOGY,  
SULTAN AGUNG ISLAMIC UNIVERSITY SEMARANG.***

Diana Rohmatul Riskiani  
Faculty of Psikologi  
Sultan Agung Islamic University Semarang,  
Email: [diana.riskiani26@gmail.com](mailto:diana.riskiani26@gmail.com)

***ABSTRACT***

*This study aims to determine the relationship between Alexithymia with jealousy in dating students. This research uses quantitative methods with 110 respondents of Unissula Psychology Faculty students. The sampling technique used purposive sampling and accidental sampling. Data collection used 2 scales, namely the Alexithymia scale consisting of 14 items with a reliability of 0.864 and a jealousy scale consisting of 39 items with a reliability of 0.924. The data analysis method uses Karl Pearson's product moment correlation technique and obtained a value of  $r_{xy} = 0.281$  with a significance level of  $p = 0.003$  ( $p < 0.05$ ). The correlation test results show that there is a significant positive relationship between alexithymia and jealousy in dating students.*

**Keywords:** Alexithymia, jealousy



# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Mahasiswa adalah individu yang menuntut ilmu di perguruan tinggi untuk mempersiapkan diri meraih gelar sarjana (Budiman,2006). Secara harfiah mahasiswa adalah orang yang secara resmi terdaftar sebagai peserta didik baik di universitas, institut, maupun akademi (Takwin, 2008). Mahasiswa berada ditahap perkembangan diusia 18 sampai 22 tahun sehingga dapat diklasifikasikan dari remaja akhir hingga dewasa awal (Yusuf, 2019). Menurut Santrock (2012) masa remaja akhir mengalami perubahan kognitif, biologis, serta sosial emosional. Perubahan tersebut yang mengharuskan individu guna dapat menyesuaikan diri dengan hal-hal yang berkaitan tugas perkembangan. Membangun hubungan romantis atau pacaran merupakan salah satu tugas perkembangan.

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), pacar adalah kekasih atau teman berbeda jenis kelamin yang memiliki hubungan batin dilandasi oleh rasa cinta. Sebuah proses saling mengenal dan menyesuaikan diri antara dua individu yang berbeda jenis sebagai persiapan menuju tahap yang lebih serius, seperti pernikahan dikenal dengan istilah pacaran (DeGenova & Rice, 2005).

Hubungan berpacaran berawal dari adanya kedekatan dua individu yang berlawanan jenis dan memiliki ciri cinta membara (Sarwono S. W., 2002). Alasan menjalin hubungan berpacaran karena untuk kesenangan, membangun kelekatan, menaikkan status, maupun memilih pasangan hidup. Namun pada jaman sekarang ini fenomena individu berperilaku lebih posesif ketika berpacaran nampak lebih menonjol.

Dapat dilihat di lingkungan sekitar bahwa gaya berpacaran mahasiswa saat ini terlihat lebih menonjol dengan sering melakukan tindakan mesra misalnya berpegangan tangan, berjalan bersama, berpelukan saat mengemudi, dan terkadang berperilaku posesif terhadap pacarnya contohnya memantau dan mengatur pergaulan pasangannya (Yudiandani, Zahirman, & Erlinda, 2013). Pacar seolah-olah merupakan bagian utuh dari perjalanan hidup individu, sehingga kebebasan

dalam bertindak dan berbuat seringkali ditentukan oleh pasangan dan ketika pasangannya dekat maupun mengistimewakan lawan jenis lain akan menimbulkan rasa cemburu.

Strongman (2003) menyatakan bahwa cemburu adalah respon terhadap perasaan terancam kehilangan perhatian dari orang yang spesial atau perhatian tersebut dialihkan kepada orang lain. Seringkali individu yang berpacaran bersikap banyak mengatur dan khawatir secara berlebihan, karena merasa curiga dan takut perhatian serta cintanya akan terbagi serta sehingga cemburu akan muncul sebagai akibatnya. Kecemburuan menurut Chaplin (2002), pada dasarnya didefinisikan sebagai perasaan terancam akan kehilangan dan iri hati.

Pines (1998) menyebutkan ada tiga aspek cemburu terhadap pasangan yaitu emosi, pikiran dan perilaku. Menurut pendapat yang dikemukakan oleh Miller, Perlman & Berhm (2007) bahwa seseorang yang mengalami cemburu mengalami tiga emosi yaitu sakit hati, takut, dan marah. Maka dapat diketahui bahwa individu yang cemburu memiliki sikap negatif dan tidak percaya pada hubungan yang dijalani karena khawatir perhatian yang diterima akan diberikan kepada orang lain.

Dampak dari rasa cemburu menurut Khodabakhsh dan Fatehi yaitu bisa berupa merusak fisik diri sendiri atau orang lain, serta melibatkan gejala fisik yang diperparah oleh pikirannya (dalam Lestari, 2016). Sebagai ilustrasi, individu yang sangat marah akan tetapi tidak bisa mengekspresikan kemarahannya dan memukul pasangannya secara tiba-tiba (Lestari, 2016). Menurut penelitian Nur'Aini (2019) individu yang sedang cemburu dapat bertindak dengan cara-cara yang berbahaya, seperti menyakiti secara fisik diri pasangannya dan diri sendiri. Hal tersebut dikarenakan tidak mampu mengontrol emosi sehingga menimbulkan cinta yang terlalu mengatur dalam hubungan pacarannya, serta tidak mampu mengutarakan yang sedang dirasakan dan tidak mampu mengidentifikasi diri sendiri yang menyebabkan perilaku cemburu berbahaya.

Saat sedang jatuh cinta, individu mempunyai anggapan bahwa pacarnya merupakan segalanya. Hal tersebut yang membuat individu rela melakukan dan diperlakukan seperti apapun demi pacarnya. Kecemburuan dalam hubungan



pacaran sering dikaitkan dengan dampak menyakiti atau merusak pasangannya, sebaliknya kecemburuan dapat menghasilkan hubungan yang baik untuk menjadikan lebih erat komitmen yang telah dibangun dalam hubungan (Almeida & Schlosser, 2014).

Berdasarkan wawancara yang telah peneliti lakukan terhadap 3 orang mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang semester pada tanggal 24 Maret 2023, diperoleh informasi sebagai berikut:

Pertama wawancara dilakukan oleh peneliti pada mahasiswa semester 6 yang berinisial B berumur 20 tahun yang memiliki pacar beda kampus. Menjalinkan hubungan sudah kurang lebih 1 tahun, didapatkan hasil sebagai berikut:

*“pada saat mengetahui pasangan saya dekat dengan orang lain saya langsung marah-marah tidak jelas, walaupun hanya sebatas teman. Saya juga sering memeriksa handphone pasangan setiap kali bertemu karena saya merasa kurang percaya kepada pasangan saya dan takut pacar saya selingkuh dibelakang saya. Ketika pasangan saya curhat kepada laki-laki lain saya merasa tidak dihargai. Namun, saya tidak berani untuk mengatakan kalau saya sedang cemburu, dan saya sering melampiaskannya dengan minum-minuman keras untuk melupakan dan menenangkan diri ketika ada masalah dengan pasangan saya”.*

Kedua N mahasiswa semester 8 yang berumur 22 tahun dan mendapatkan hasil:

*“telah berpacaran selama 1 tahun, memiliki pacar yang berbeda kampus dengan intensitas ketemu seminggu dua kali. Iya saya tipikal pencemburu, saya kalau lagi merasa cemburu rasanya uring-uringan sendiri. Saya juga tidak berani mengatakan kalau sedang cemburu. Saya marah ketika pasangan saya dekat sama lawan jenis lain. Saya selalu memastikan keberadaan pasangan karena saya merasa kurang percaya dengan pacar saya. Jantung saya berdebar deg-degan gitu ketika mengetahui pasangan akrab dengan lawan jenis lain karena takut dan khawatir ada hubungan dibelakang saya”.*

Ketiga A, mahasiswa semester 8 yang berumur 21 tahun dan memperoleh hasil:

*“saya memiliki pacar yang satu kampus. Namun intensitas bertemu sangatlah jarang. Jika pacar saya dekat dengan laki-laki lain saya langsung merasa diduakan, walaupun itu sebatas teman dan pacar*

*saya lebih sering mengobrol dengan laki-laki lain daripada mengobrol dengan saya. Namun saya tidak berani mengatakan ketika saya merasa cemburu jika pacar saya akrab dan dekat dengan laki-laki lain selain saya. Terkadang saya tidak dapat mengontrol emosi sehingga saya sering merasa cemas yang berlebihan”.*

Hasil wawancara yang dilakukan memperlihatkan individu merasa cemburu dikarenakan kehadiran orang lain sebagai orang ke tiga, rasa takut kehilangan, dan tidak percaya kepada pasangan. Ketidakmampuan subjek untuk mengelola emosi dan mengungkapkan perasaan cemburu yang akhirnya berdampak pada merusak diri sendiri atau pasangannya serta perasaan sakit hati yang mendalam. Hal tersebut juga meningkatkan individu mengalami kemungkinan *alexithymia*.

Terdapat faktor-faktor kecemburuan yang mendalam seperti kedatangan individu lain yang tidak diketahui identitasnya, kesetiaan yang meragukan, rasa takut kehilangan, dan perasaan yang berhubungan dengan kepribadian. Dari faktor-faktor tersebut diantaranya penulis tertarik pada pembahasan yang berkaitan dengan faktor kepribadian. Lebih jauh lagi, faktor-faktor tersebut dapat dilihat terkait kepribadian yang dapat menyebabkan individu cenderung mengalami *alexithymia*.

Dalam kamus psikologi *alexithymia* adalah kekacauan yang terjadi di dalam proses afektif dan kognitif. Biasanya, para pengidap *alexithymia* memiliki emosi-emosi yang relatif pasif dan pikirannya cenderung menetap secara berlebihan di dunia keseharian (Reber & Reber, 2010).

Gangguan psikologis yang disebut *alexithymia* ditandai dengan ketidakmampuan individu untuk memahami yang dirasakan atau yang orang lain rasakan. *Alexithymia* juga diketahui sebagai individu yang hanya mengandalkan kemampuan kognitif berdasarkan fakta-fakta tertentu (Lestari, 2016). Individu dengan *alexithymia* tidak mampu mengekspresikan perasaan yang dirasakan. Setiap individu pada umumnya mampu mengetahui bahwa yang dirasakan salah, mengerti cara mengekspresikan perasaannya. Namun individu yang mengalami

*alexithymia* kesulitan mengutarakan emosinya, bahkan tidak mengetahui emosi yang sedang yang dialami (Rahmawati & Halim, 2018).

Penelitian terkait *alexithymia* sebelumnya pernah dibahas oleh Lestari., Dkk, (2020) yang menghubungkan dengan kecanduan media sosial penelitian ini menggunakan subjek remaja umur 19 tahun dan hasil yang diperoleh 85 responden mengalami *alexithymia*, 75 responden berpotensi *Alexithymia* dan 50 responden tidak *alexithymia*. Mengungkapkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara *alexithymia* dengan kecanduan media sosial pada remaja. Kemudian dari penelitian yang telah dilakukan oleh Novita., Dkk (2021) menghubungkan antara kecerdasan emosional dengan kecenderungan *alexithymia* pada remaja yang tinggal di Panti Asuhan, dari hasil dari penelitian tersebut terbukti bahwa terdapat korelasi antara kecerdasan emosional dengan kecenderungan *alexithymia*.

Penelitian *alexithymia* dan kecemburuan pernah diteliti Lestari, (2016) dengan judul “Pengaruh Antara Kecenderungan *alexithymia* Terhadap Kecemburuan Dalam Hubungan Berpacaran” subjek 150 mahasiswa dengan usia 18-23 tahun dan menggunakan Regresi Linier sederhana mendapatkan hasil adanya pengaruh yang signifikan antara kecenderungan *alexithymia* dengan kecemburuan. Selain itu, telah diteliti juga oleh Nur’Aini (2019) kecenderungan *alexithymia* yang dikaitkan dengan perilaku cemburu yang berbahaya pada remaja dengan 60 responden remaja yang berusia 18 hingga 24 tahun. Hasil yang didapatkan menunjukkan adan hubungan positif antara *Alexithymia* dengan perilaku cemburu yang berbahaya.

Penelitian ini memiliki kesamaan variabel dengan penelitian terdahulu yaitu *alexithymia* dan kecemburuan, yang menjadi pembeda penelitian ini dengan penelitian sebelumnya yaitu subjek, lokasi dan teknik analisis. Penelitian ini menggunakan subjek mahasiswa semester 2 dan 4 yang mempunyai pacar pada Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang dan teknik analisis korelasi product moment yang digunakan dalam penelitian ini, penelitian sebelumnya menggunakan regresi linier sederhana. Maka, penelitian ini berbeda dengan penelitian terdahulu dalam hal budaya dan aktivitas sehari-harinya.

### **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan penjelasan latar belakang diatas, rumusan masalah pada penelitian ini, yaitu: apakah ada hubungan antara *alexithymia* dengan kecemburuan pada mahasiswa yang berpacaran ?

### **C. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *alexithymia* dengan kecemburuan pacaran pada mahasiswa yang berpacaran.

### **D. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kemanfaatan secara teoritis maupun praktis yaitu :

#### 1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmu bagi mahasiswa di bidang Psikologi serta memperkaya penelitian yang sudah ada dan juga dapat memberikan ringkasan umum mengenai kecemburuan berpacaran dan *alexithymia* pada mahasiswa.

#### 2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman khususnya mahasiswa, terkait kecemburuan pada individu *alexithymia* supaya lebih memahami dan peka terhadap perasaannya.

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **A. Kecemburuan**

##### **1. Definisi Kecemburuan pada Hubungan Berpacaran**

Kata “cemburu” berasal dari Bahasa Yunani yaitu *zelos* yang diartikan dengan persaingan, kompetisi dan menunjukkan kesungguhan perasaan (Pines, 1998). Seringkali sulit membedakan cemburu dan iri hati, meskipun beberapa ahli mencoba untuk mendefinisikan kecemburuan konsep yang disampaikan pada dasarnya sama.

Kecemburuan adalah perasaan yang terkait dengan perasaan cinta dan ketakutan akan kehilangan pasangan (Henriques, 2008). Cemburu menurut Pines (2016) merupakan sebuah reaksi terhadap ancaman yang dirasakan dalam suatu hubungan. Selain itu cemburu adalah ketika individu merasa bahwa hubungannya dengan pasangan dalam bahaya dan dapat menyebabkan berakhirnya hubungan, biasanya ketika ada pihak lain yang terlibat hubungan didalamnya (Astuti, 2014).

Cemburu muncul dari perasaan yang ingin menguasai kekasihnya dan merasa terganggu dengan kehadiran orang lain dalam hubungan tersebut. Ketika mengalami cemburu sistem pola pikir individu tidak bekerja seperti fungsinya (Surbakti, 2009). Menurut Mameros cemburu adalah reaksi terhadap ancaman subjektif dan nyata yang diberikan orang lain terhadap hubungan romantisnya, yang kemudian diikuti dengan rasa takut kehilangan pasangan (Duma, 2009).

*Hurt*, *fear*, dan *anger* merupakan tiga perasaan yang paling menggambarkan kecemburuan (Miller, Perlman, & Brehm, 2007). Sakit hati (*hurt*) muncul dari anggapan bahwa pasangan tidak menjaga komitmen hubungan yang telah dibangun, rasa takut (*fear*) muncul dari rasa takut ditinggalkan serta kehilangan. Marah (*angry*) muncul dari perasaan tidak diprioritaskan oleh pasangannya.



Jadi dapat diketahui bahwa cemburu adalah individu merasa terancam dengan adanya pihak lain (orang ketiga) dan perasaan takut kehilangan. Cemburu dalam hubungan pacaran adalah respon terhadap perasaan tidak nyaman yang mungkin dialami individu dalam aktivitas sosial dengan pasangannya dan meyakini bahwa kehadiran orang lain membahayakan hubungan pacaran yang sedang dijalin.

## 2. Ciri-ciri Cemburu

Hauck (1994) menyebutkan ciri-ciri cemburu terhadap pasangan:

- a. Rasa rendah diri yaitu perasaan bahwa individu menganggap dirinya lebih rendah atau lebih buruk dibanding orang lain dalam berbagai hal. Salah satu hal yang tidak menguntungkan dari individu pencemburu yaitu merasa bahwa individu tersebut pantas dicintai atau tidak.
- b. Perilaku merugikan diri adalah ciri utama individu cemburu yang posesif. Sesungguhnya individu pencemburu mampu berpengaruh dalam berbagai bidang kehidupan. Namun ketika berkaitan dengan orang-orang terkasih, individu pencemburu dapat melakukan tindakan seperti individu yang mengalami keterbelakangan.
- c. Sulit menerima tanggung jawab, individu yang cemburu menuduh dan menyalahkan pasangannya sebagai penyebab ketidakberuntungan bahagiannya, individu pencemburu jarang melihat fakta dari masalah yang sebenarnya terjadi.
- d. Memikirkan diri sendiri serta tidak dewasa yaitu individu pencemburu mengutamakan diri sendiri ketika ada masalah dalam kehidupan percintaannya, tidak mempedulikan yang dirasakan orang lain kecuali perasaan dirinya dan merasa bahwa tidak ada yang berhak mengendalikan pikirannya.
- e. Perasaan takut adalah ketika merasa terancam oleh sesuatu yang pada kenyataannya tidak membahayakan sama sekali. Pada individu yang cemburu posesif mungkin individu yang dicintai menjadi obsesinya.

Dryden dan Gordon (1994) menyatakan individu yang cemburu memiliki sikap-sikap sebagai berikut:

- a. Merendahkan diri sendiri : kurangnya penerimaan diri, individu memiliki sedikit atau tidak ada sama sekali apresiasi terhadap diri sendiri atas yang telah dilaluinya.
- b. Sangat sensitif, karena individu yang cemburu selalu merasa bahwa dirinya sedang dikritik, padahal tidak ada orang lain yang bertujuan untuk mengkritik. Jika diberi kritik mengenai sesuatu akan menjadikan hal tersebut sebagai kesalahpahaman dan kritik tersebut dianggap sebagai kritik terhadap perilaku yang telah dilakukannya, walaupun orang lain telah memilih kalimat yang tepat namun tetap saja individu tersebut salah dalam mengartikan kalimat yang didengarnya.
- c. Pemerasan emosional, individu pencemburu merasa tidak memiliki harga diri, tidak percaya diri ketika berbicara mengenai apa yang diinginkannya. Sehingga individu yang cemburu berusaha supaya orang lain dapat menerima dirinya dengan mengalihkan kesalahan kepada orang lain yang menjadi sasar (Herron, 2005)an atas kemauannya sendiri.
- d. Curiga yang berlebihan adalah salah satu bagian dari gangguan jiwa individu yang cemburu. Bukan cuma kelewat peka terhadap kritik, namun juga sering membuat kesimpulan bahwa individu lain tersebut mengkritik dirinya padahal faktanya kritik tersebut bukan ditujukan kepada dirinya. Selain itu, individu yang cemburu juga seperti merasa curiga tidak jelas dengan motif serta sikap orang lain.

Selain itu, Herron dan Peter (2005) juga menjelaskan ciri-ciri cemburu yaitu:

- a. Merasa kasihan pada diri sendiri : individu yang sedang cemburu akan mengasihani dirinya dan merasa tidak pantas mendapat perlakuan baik dari orang lain, dan berharap agar orang disekitarnya dapat melihat kesedihan yang dirasakannya serta berharap dikasihani atau mengharapkan simpati dari individu lain.
- b. Gampang menyalahkan pihak lain: apabila mengalami kegagalan pada suatu hubungan, individu cemburu berpikir bahwa individu lain pantas mengalami seperti yang sedang dirasakannya.

- c. Melampiasikan kemarahan : individu yang cemburu melampiaskan perasaan marahnya tanpa berpikir, padahal yang dilakukannya justru menyakiti perasaan individu yang dicintainya.

Dari uraian tersebut, ciri-ciri cemburu meliputi perasaan rendah diri, perilaku merugikan diri, sulit menerima tanggung jawab, mementingkan diri sendiri, menyalahkan orang lain, ketakutan, sensitifitas yang berlebihan, curiga yang berlebihan , serta melampiaskan kemarahan.

### 3. Aspek-aspek cemburu

Pines (1998) mengemukakan aspek cemburu yaitu:

- a. Aspek emosi (afeksi), indikatornya perasaan sedih, cemas, takut, marah, khawatir, frustrasi, sakit hati, iri hati, dan kesal.
- b. Aspek pikiran (kognisi), indikatornya curiga, membandingkan diri sendiri dengan pesaing, menginginkan perlakuan khusus, dan berpikiran tentang balas dendam.
- c. Aspek perilaku (behavior), indikatornya gemetar, jantung berdebar konstan, mengikuti kegiatan yang dilakukan pasangan, memata-matai, memeriksa barang pribadi pasangan, dan melakukan tindakan agresif.

Sebelumnya berdasarkan analisa dari White (dalam Hinde, 1997) terdapat komponen kecemburuan yaitu meliputi pikiran, perasaan dan perilaku.

- a. Cognitive jealousy, yaitu pikiran-pikiran individu terkait kekhawatiran, kecurigaan, dan berkenaan dengan orang ketiga dalam hubungannya.
- b. Emotional jealousy, meliputi emosi seperti marah, perasaan tidak aman, ketakutan dan kesedihan.
- c. Behavioral jealousy, yaitu tindakan seperti detektif atau protektif. Tindakan detektif meliputi menanyakan, memeriksa dan mencari keberadaan pasangan, dan aksi protektif mencakup pada strategi untuk memantau atau memastikan langsung bahwa tidak terjadi keakraban antara pasangan dengan lawan jenis lain.

Pfieffer dan Wong (1989) menambahkan bahwa antara kognisi, afeksi, dan perilaku yang terdapat pada kecemburuan tidak saling mengikuti satu

sama lain, tetapi bisa saling menstimulasi dan berinteraksi satu sama lain (dalam Hinde, 1997).

Dari aspek-aspek tersebut dapat diketahui bahwa cemburu melibatkan aspek emosi (afeksi), pikiran (kognisi), dan perilaku (behavior).

#### 4. Faktor-faktor kecemburuan

Herron dan Peter (2005) menyatakan faktor-faktor cemburu yaitu:

- a. Merasa tidak nyaman dengan diri sendiri : Individu merasa tidak aman dengan kehidupannya. Terutama terkait dengan kehidupan sosialnya. Hal ini kemungkinan disebabkan oleh lingkungan hidup yang di dalamnya terdapat individu-individu kurang menghargai orang lain. Individu yang cemburu hidup dengan menggantungkan diri kepada orang lain supaya merasa berharga dan membutuhkan orang yang mencintainya, apabila orang yang dicintai berhenti memperhatikannya atau mulai lebih peduli dengan orang lain, individu yang cemburu akan mengambil tindakan guna menjaga agar orang yang dicintainya tidak pergi.
- b. Pernah mengalami kehilangan di masa lalu: ketakutan seseorang akan pengabaian mungkin berasal dari pengalaman sebelumnya, seperti ditinggal pergi orang yang dicintai, orang tua atau teman dekat. Ketika ditinggal oleh orang yang dicintai, maka kenangannya tertanam diingatkannya dan hal ini mengakibatkan perasaan cemburunya tidak dapat dikendalikan.

Surbakti (2009) juga menyatakan cemburu terdiri dari hal-hal sebagai berikut :

- a. Adanya pihak lain yang tidak diketahui identitasnya, yaitu adanya pihak lain yang dirasa sebagai sesuatu yang mengancam bagi hubungannya karena merasa tersaingi. Individu mengakhiri hubungan berpacarannya karena sebuah kesalahpahaman dari kehadiran pihak ketiga.
- b. Kepercayaan yang meragukan, curiga terhadap pasangan terkait komitmen bersama juga dapat menyebabkan rasa cemburu. Rasa cinta secara umum timbul akibat ketertarikan secara fisik, sehingga apabila bertemu dengan yang secara fisik lebih menarik dari pasangannya

perasaannya akan mudah berubah. Hal tersebut dapat menyebabkan kecemburuan karena merasa pasangannya berkhianat.

- c. Menunjukkan kesungguhan cinta, perasaan cemburu sering dikaitkan dengan kesungguhan cinta. Semakin besar rasa cinta maka semakin kuat rasa cemburu yang timbul.
- d. Adanya perasaan tidak berdaya, perasaan cemburu juga bisa disebabkan oleh adanya perasaan tidak berdaya ketika menghadapi persaingan dengan kehadiran orang lain dalam hubungan pacaran yang sedang dijalani.
- e. Takut kehilangan, salah satu faktor utama yang sering menimbulkan kecemburuan adalah rasa takut kehilangan orang yang terkasih. Pada umumnya individu yang sedang menjalin hubungan takut kehilangan pasangannya. Ancaman atau gangguan yang muncul dianggap sebagai potensi yang dapat mengganggu kelanggengan hubungan yang telah dibangun dan akan menyebabkan rasa cemburu.
- f. Perasaan cemburu juga berhubungan dengan pribadi diri individu. Hal ini dapat dilihat dari fakta bahwa individu memiliki kepribadian yang sangat sensitif bahkan tidak stabil yang rentan terpengaruh informasi yang tidak pasti kebenarannya. Cemburu berlebihan dapat terjadi disebabkan oleh keadaan tersebut.
- g. Iri hati dapat menimbulkan rasa cemburu karena merasa kalah bersaing, tidak berdaya, dan merasa kalah dalam segala hal, serta tidak suka ketika melihat orang lain senang. Perasaan cemburu karena iri hati berpotensi menimbulkan dampak negatif karena wujud dari rasa iri hati seperti menyampaikan berita bohong, kebencian, fitnah, musuhan atau balas dendam.

Uraian di atas dapat memberikan gambaran bahwa faktor yang dapat mempengaruhi cemburu yaitu kehadiran pihak lain yang identitasnya tidak jelas, meragukan kesetiaan pasangan, perasaan takut kehilangan, berkaitan dengan kepribadian yang belum mantap, dan iri hati.



## 5. Cemburu dalam Perspektif Islam

Cemburu merupakan perasaan takut dan was-was akan kehilangan. Surbakti (2009) menyatakan cemburu merupakan perasaan berlebihan terhadap pasangan, cemburu muncul karena perasaan ingin menguasai sendiri kekasihnya dan merasa terancam oleh kehadiran pihak lain. Keinginan yang berlebihan dalam melakukan sesuatu dapat memberikan implikasi negative yaitu berupa timbulnya perasaan iri atau cemburu.

Islam telah mengajarkan agar tidak berlebih-lebihan dalam melakukan sesuatu, Allah tidak menyukai sikap yang berlebihan. Sikap berlebihan menyukai dan atau mencintai lawan jenisnya itu termasuk yang tidak disukai Allah. Islam mengajarkan untuk melakukan sesuatu sesuai batasnya, sama halnya dengan perasaan kecemburuan yang berlebihan supaya tidak mengakibatkan hal yang akan menyakiti perasaan diri sendiri ataupun orang lain. Firman Allah dalam Quran Surah Al-Maidah ayat 77:

لَا تَغْلُوا فِي دِينِكُمْ...

*”Janganlah kamu berlebih-lebihan (melampaui batas) dengan cara yang tidak benar dalam ajaran agamamu”*

Ibnu Katsir berkata dalam tafsirnya: “janganlah kamu melampaui batas dan janganlah kaamu menyanjung-nyanjung orang lain” dalam hal tersebut Allah telah melarang umatnya dari sikap berlebihan dan mengada-ada. Dikatakan dalam al-mutamad: individu yang sangat berlebihan dalam suatu persoalan maka artinya melampaui batas dalamnya.

Mencintai dengan sewajarnya dan ketika membenci juga dengan sewajarnya. Segala sesuatu yang dilakukan dengan melampaui batas atau berlebihan dapat menyebabkan kehancuran.

Dari penjelasan di atas dipahami bahwa kaum muslim dilarang oleh Allah SWT untuk bertindak berlebih-lebihan ketika melakukan sesuatu, karena dampaknya dari sesuatu yang berlebihan itu tidak baik.



## B. *Alexithymia*

### 1. Definisi *Alexithymia*

Istilah *alexithymia* yang awalnya diperkenalkan oleh P.E Sifneos (1993) pada topik penelitian psikomatik mengusulkan kata ‘alexithymic’ Bahasa Yunani, *a* yang artinya kekurangan, *lexis* yang artinya bekerja, dan *thymos* adalah mood atau emosi. Sebagai trait kepribadian, *alexithymia* yang dikonseptualisasikan dengan kemampuan terbatas dalam mengenali dan mengatur perasaan (Swart & Kortekaas, 2009). *Alexithymia* tidak diklasifikasikan sebagai trait gangguan mental pada DSM-5 (Ricciardi, Demartini, Fotopoulou, & Edwards, 2015)

Masalah individu yang kesulitan dalam mendefinisikan atau menggambarkan perasaan dikenal sebagai *alexithymia*. Selain itu ketidakpekaan perasaan juga menjadi salah satu faktor (Singer, 2014). *Alexithymia* adalah ketidakmampuan individu untuk memahami dan mengekspresikan emosi kepada orang lain. Hal ini sering dikaitkan dengan gangguan antisosial, akan tetapi gangguan tersebut sebenarnya memiliki ciri-ciri yang beda (National Geographic Indonesia, 2019).

Individu yang normal mengetahui yang sedang dirasakannya salah ataupun benar, dan mengerti cara mengekspresikan perasaannya serta mengerti cara berperilaku, namun individu dengan *alexithymia* sulit dalam mengutarakan yang dirasakannya, bahkan tidak mengetahui emosi yang sedang dirasakannya (Rahmawati & Halim, 2018). Individu dengan *alexithymia* lebih memilih untuk menyimpan perasaan marah, namun hal tersebut dapat meluap dan merugikan atau membahayakan orang lain. Maka, individu dengan *alexithymia* adalah individu yang tidak banyak bicara, monoton, dan memiliki kepribadian introvert.

*Alexithymia* yang dijelaskan menurut Taylor & Bagby (2000) merupakan kontruksi yang berguna untuk mengkarakterisasi individu yang tidak dapat memahami perasaan dengan jelas dan tidak mampu untuk menjelaskan perasaan melalui kata-kata. Gejala dasar *alexithymia* adalah kesulitan mengenali dan membedakan antara emosi dan sensasi tubuh,

kesulitan dalam mengekspresikan emosi yang dirasakan kepada orang lain, terbatasnya imajinasi dan gaya pikir yang berhubungan dengan dunia luar (Taylor & Bagby, 2000).

Jadi dari uraian di atas dapat dipahami bahwa *alexithymia* merupakan ketidakmampuan individu dalam memahami emosi diri maupun orang lain dan tidak dapat menyampaikan emosi yang sedang dirasakannya kepada orang lain.

## 2. Aspek-aspek *Alexithymia*

Terdapat tiga aspek *alexithymia* menurut Sifnoes (1973) , yaitu :

- a. Kesulitan dalam mengidentifikasi perasaan (*difficulty identifying feeling*).  
Indikator : individu terlihat memiliki emosi, akan tetapi individu tidak mampu dalam memahami, mengenali penyebab munculnya emosi.
- b. Kesulitan mendeskripsikan perasaan (*difficulty defining feeling*).  
Indikator : individu sulit menggambarkan dan mengungkapkan perasaan yang sedang dirasakan melalui kata-kata.
- c. Pikiran yang berorientasi eksternal (*external oriented thinking*).  
Indikator : individu yang lebih memfokuskan perhatian , perkataan, dan pikiran didasarkan pada sebuah bukti yang objektif, individu beranggapan bahwa tidak perlu membicarakan perasaan sehingga cenderung menghindari dari kegiatan dan pembicaraan yang berdasarkan perasaan.

Taylor & Bagby, (2000) mengungkapkan terdapat empat aspek dalam *alexithymia* diantaranya adalah

- a. Kesulitan mengidentifikasi perasaan

Individu yang memiliki *alexithymia* kesulitan dalam mengidentifikasi keadaan emosi dan sulit mengenali emosi yang sedang dialami. Individu dengan *alexithymia* mungkin memiliki pengalaman perasaan yang kuat, seperti rasa sedih yang berlarut dan perasaan marah yang besar, namun individu tersebut tidak dapat mengekspresikan penyebab emosi yang dialaminya (Thompson, 2009). Contohnya, “seringkali saya bingung dengan emosi yang sedang saya rasakan”.

b. Kesusahan menyampaikan perasaan melalui kata-kata

Individu yang *alexithymia* mengalami kesulitan mengkomunikasikan emosinya kepada orang lain. Ketika individu sedang mengalami emosi yang mengganggu misalnya seperti detak jantung meningkat dan perasaan yang menggebu-gebu. Ketika individu tersebut diminta untuk menjelaskan emosinya, individu merasa sulit untuk melakukannya. (Thompson, 2009). Contohnya, “saya sulit menemukan kata yang tepat untuk menggambarkan perasaan saya”.

c. Cenderung merespon stimulus eksternal

Individu yang memiliki *alexithymia* tingkat tinggi memiliki tipe gaya berpikir yang terfokus pada detail peristiwa eksternal. Individu dengan *alexithymia* tinggi secara terus-menerus memperhatikan pada fakta objektif dan fakta eksternal daripada merefleksikan perasaannya atau perasaan yang orang lain alami. Salah satu contohnya adalah, “saya cenderung dengan mudah mengungkapkan suatu masalah daripada menceritakan kembali”.

Berdasarkan uraian di atas dapat diketahui bahwa aspek *alexithymia* yaitu kesulitan dalam memahami perasaan (*difficulty identifying feeling*), kesulitan menyadari perasaan (*difficulty defining feeling*), Pola pikir yang eksternal (*external oriented thinking*), dan terbatasnya proses imajinasi.

**3. Faktor-faktor *Alexithymia***

Herlim (2019), terdapat beberapa faktor *alexithymia*, antara lain:

- a. Kecerdasan emosi, yaitu suatu kemampuan individu dalam mengetahui emosi dirinya sendiri, serta mengetahui cara menjaga hubungan dengan orang lain dengan berfokus pada perasaan yang lebih positif untuk meningkatkan sebagai kekuatan pribadi.
- b. *Attachment style*, yaitu gaya interaksi individu dengan orang lain yang telah dipelajari dari lingkungan sekitar semasa kecilnya. Gaya kelekatan memiliki dampak yang signifikan terhadap perkembangan *alexithymia* karena berkaitan dengan cara interaksi individu dengan orang lain yang telah dipelajari dari lingkungan sejak kecil, seperti emosi yang diabaikan,

respon komunikasi perasaan (kasih sayang) yang tidak memadai, keterbatasan mengekspresikan perasaan dan bahkan dapat mempengaruhi kemampuan individu untuk mengatur emosinya. Hal tersebut dapat mempengaruhi bagaimana seseorang akan berkomunikasi dan merespon serta menyesuaikan emosinya.

c. *Post traumatic stress disorder* (PTSD)

Salah satu penyebab *alexithymia* adalah trauma (Thompson, 2009). PTSD dapat mengakibatkan gangguan karena kekurangan kemampuan untuk berimajinasi, kurang mampu dalam mengutarakan emosi, ketidakmampuan untuk menikmati kesenangan (*anhedonia*) dan intoleransi terhadap kondisi emosional.

Jadi dapat diketahui *alexithymia* dipengaruhi oleh faktor sebagai berikut kecerdasan emosi, gaya kelekatan dan PTSD.

### C. Pengertian Berpacaran

Pacaran adalah ketika dua orang yang berbeda jenis melakukan aktivitas bersama supaya saling mengenal satu sama lain, dengan berpacaran juga dapat melatih kemandirian, manajemen waktu, dan meningkatkan keterampilan sosial (Degenova & Rice, 2005). Dapat dipahami bahwa berpacaran adalah dua individu yaitu laki-laki dan perempuan yang tidak status pernikahan terlibat dalam aktivitas bersama dengan adanya keterikatan emosi untuk tujuan saling mengenal sebagai pertimbangan sebelum menikah.

Pergaulan di Indonesia mulai menyerupai masyarakat barat pada umumnya sebagai akibat dari kebebasan bergaul antara laki-laki dan perempuan. Hal tersebut terbukti dengan didapatnya informasi tentang remaja yang telah melakukan hubungan seks pranikah dengan pasangannya sebanyak 43% berdasarkan survei yang dilakukan oleh Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) dan Kementerian Kesehatan Indonesia pada Oktober 2013. Menurut data KPAI dan Kemenkes, terjadi peningkatan kasus pada tahun 2017 sebanyak 62,7% remaja Indonesia melakukan seks bebas sebelum menikah (Kemenkes, 2019). Di

Indonesia hal tersebut tentu menjadi sebuah ancaman tersendiri bagi adat, budaya dan agama yang dijunjung tinggi.

Tidak ada istilah pacaran dalam Islam, hubungan laki-laki dan perempuan sebelum menikah dikenal dengan nama khitbah (meminang). Pacaran pada zaman sekarang merupakan salah satu sumber dosa karena hal tersebut salah satu perbuatan menuju zina. Salah satu hal yang didapat dari perbuatan mendekati zina adalah kebodohan.

Di tahun 2018, terdapat sebuah penelitian yaitu *Depression Barometer* yang dilakukan oleh *The German Depression Foundation*, menjelaskan bahwa 45% sumber dari depresi di Jerman disebabkan oleh berakhirnya hubungan individu dengan kekasihnya. Depresi tentu dapat mengganggu kehidupan sehari-hari (Emirza, 2021).

#### **D. Hubungan *Alexithymia* dan Kecemburuan pada Hubungan Berpacaran**

Islam telah diterangkan tentang larangan berpacaran karena hal tersebut merupakan perbuatan mendekati zina. Namun pada zaman sekarang dianggap bahwa dengan pacaran individu dapat mencapai kemandirian emosional dengan mengenal dan memahami diri sendiri. Kenyataannya, beberapa individu menunjukkan perilaku yang tidak sesuai dalam hubungan pacarannya, sehingga berdampak pada perilaku cemburu yang berbahaya. Hal ini menghalangi individu untuk memenuhi tugas perkembangan dalam membangun hubungan yang positif dengan lawan jenis.

Cemburu adalah reaksi negatif yang menyakitkan pada hati. Cemburu merupakan perasaan yang berasal dari rasa takut kehilangan orang yang dicintai. Sakit hati (*hurt*), takut (*fear*), dan marah (*angry*) adalah tiga emosi yang paling menggambarkan cemburu. *Hurt* karena pasangan tidak berkomitmen pada hubungan yang seharusnya, *fear* muncul karena merasa tidak dipedulikan dan *anger* muncul karena merasa diduakan oleh pasangan (Miller, Perlman & Berhm, 2007).

Individu ketika merasa terancam oleh orang lain dan memandang orang tersebut sebagai saingan, maka akan timbul perasaan cemburu sehingga



menimbulkan tindakan posesif dan sering menanyakan kegiatan pasangannya setiap waktu karena merasa khawatir atau curiga terhadap kegiatan pasangan.

Kecemburuan secara umum dipahami sebagai respons emosional yang berkembang ketika individu percaya bahwa lawan jenis lain membahayakan hubungannya. Reaksi emosional yang dimaksud pada umumnya bermanifestasi sebagai perasaan yang tidak menyenangkan seperti kebencian, sakit hati, marah, dan sebagainya (Demirtas & Donmez, 2006). Bryson, (1991) menekankan kecemburuan sebagai sebuah kumpulan emosi daripada sebagai satu emosi. Ahli lain juga memberikan penjelasan mengenai kecemburuan melibatkan pikiran, perilaku, dan emosi (Bevan & Hale, 2006).

Haring & Gregory, (2003) menyatakan individu yang terus-menerus cemburu memiliki kecenderungan untuk mencurigai semua orang yang dekat dengan pasangannya, hal tersebut dapat berujung paranoid, depresi, kesulitan mengendalikan emosi, dan bahkan kekerasan terhadap pasangan atau dirinya sendiri. Hal tersebut menjadi salah satu faktor adanya *alexithymia*, karena individu yang memiliki *alexithymia* tidak mampu memahami perubahan emosi yang terjadi.

*Alexithymia* adalah ketidakmampuan individu untuk mengenali dan menyampaikan emosi yang dirasakan kepada orang lain. Ketika merasa individu lebih memilih untuk memendam emosinya. Namun ketika emosinya memuncak, kemarahannya dapat menyakiti diri sendiri atau pasangannya. *Alexithymia* menghasilkan individu yang pendiam, monoton, dan tertutup (Lestari,2016).

Orang tua, dan tentunya diri individu perlu memberikan perhatian khusus pada fenomena kecemburuan dalam hubungan pacaran. Hal ini sangat memprihatinkan karena dampak yang dapat terjadi ketika individu terlalu cemburu dan merasa sulit untuk menjelaskan atau mengekspresikan perasaan yang mengarah pada kemarahan pribadi dan peningkatan agresi yang dapat menyebabkan menyakiti pasangannya secara fisik atau verbal.



### E. Hipotesis

Berdasarkan landasan teori yang telah dijelaskan, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan positif antara *alexithymia* dan kecemburuan pada mahasiswa yang berpacaran, artinya semakin tinggi tingkat *alexithymia* yang dialami, semakin tinggi juga kecemburuan pada mahasiswa yang berpacaran. Berlaku sebaliknya, semakin rendah tingkat *alexithymia* pada mahasiswa yang berpacaran maka semakin rendah kecemburuan yang terjadi.



## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Identifikasi variabel**

Penentuan identifikasi variabel merupakan langkah awal dalam membantu proses selama penelitian. Identifikasi variabel menjadi dasar suatu penelitian dengan menentukan dasar dan Batasan yang akan dilakukan untuk memudahkan proses selama penelitian.

Variabel tergantung dan variabel bebas adalah dua variabel dalam penelitian ini. Menurut Azwar (2018) variabel tergantung adalah variabel yang diukur untuk memperoleh hasil hubungan dari variabel lain. Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau menjadi penyebab perubahan pada variabel lain. Variabel yang digunakan penelitian sebagai berikut:

1. Variabel Dependen (Y) : Kecemburuan
2. Variabel Independen (X) : *Alexithymia*

#### **B. Definisi operasional**

Definisi operasional berfungsi sebagai penjelasan yang mudah dipahami pembaca terkait variabel-variabel yang akan diteliti berdasarkan ciri-ciri atau karakteristik yang dapat diamati (Azwar, 2018). Adapun definisi operasional penelitian ini sebagai berikut:

##### **1. Cemburu/Kecemburuan**

Cemburu dalam hubungan pacaran adalah respon terhadap perasaan tidak nyaman yang mungkin dialami individu dalam aktivitas sosial dengan pasangan dan meyakini bahwa kehadiran orang lain membahayakan dalam hubungan. Pada penelitian ini cemburu diukur dengan skala yang disusun berdasarkan aspek yang dikemukakan Pines (1998), yaitu meliputi aspek pikiran, aspek emosi, dan aspek perilaku. Semakin tinggi skor yang diperoleh, maka semakin tinggi kecemburuan yang dimiliki dan sebaliknya semakin rendah skor menunjukkan kecemburuan yang rendah.

## 2. *Alexithymia*

*Alexithymia* adalah ketidakmampuan individu dalam memahami serta membedakan perasaan dengan sensasi tubuh, keterbatasan dalam proses imajinasi, kesulitan menyampaikan emosi apa yang sedang dirasakannya, serta gaya kognisi yang berorientasi pada stimulus eksternal. *Alexithymia* dalam penelitian ini diukur dengan skala *alexithymia* yang diciptakan oleh Bagby, Taylor & Parker pada tahun 1994 meliputi tiga komponen *alexithymia* seperti kesulitan mengidentifikasi emosi (DIF), kesulitan menggambarkan emosi (DDF) dan pemikiran yang berorientasi eksternal (EOT). Semakin tinggi skor yang didapat menunjukkan tingkat *alexithymia* yang semakin tinggi, dan semakin rendah skor maka semakin rendah tingkat *alexithymia* yang dialami.

### C. Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel

#### 1. Populasi

Populasi adalah sekumpulan subjek atau responden dengan serangkaian karakteristik khusus yang telah ditetapkan oleh peneliti. Populasi berupa sifat dan kualitas, yang semuanya dapat diteliti, yang kemudian dapat diambil kesimpulannya (Sugiyono, 2019). Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa/i Fakultas Psikologi Unissula yang sedang berpacaran. Peneliti tidak menemukan sumber data mahasiswa yang sedang menjalani hubungan berpacaran, sehingga peneliti tidak dapat menentukan jumlah populasi dalam penelitian ini.

#### 2. Sampel

Azwar (2018) menyatakan sampel merupakan sebagian dari populasi. Sampel mencerminkan jumlah dan ciri-ciri populasi (Sugiyono, 2017). Menurut Roscoe, jumlah sampel yang baik untuk penelitian yaitu berkisar 30 hingga 500. Kriteria sampel penelitian ini adalah mahasiswa aktif Fakultas Psikologi yang sedang menjalin hubungan pacaran. Peneliti menemukan 110 subjek untuk penelitian.

### 3. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel yaitu metode memperoleh sampel yang dapat mewakili seluruh subjek penelitian. Penelitian ini menggunakan teknik sampling Nonpeluang (*nonprobability sampling*) dengan *accidental sampling* dan *purposive sampling*. Pendekatan *purposive sampling* adalah metode pengambilan sampel yang digunakan dengan menetapkan kriteria tertentu untuk dijadikan sampel (Prasetyo & Jannah, 2015). *Accidental sampling* adalah metode penentuan sampel berdasarkan kebetulan, yaitu siapa saja yang secara kebetulan bertemu dengan peneliti yang dapat digunakan sebagai sampel (Sugiyono, 2007). Menggunakan kedua teknik tersebut karena mahasiswa yang menjalin hubungan pacaran tidak teridentifikasi dan tidak diketahui jumlahnya. Penyebaran skala ini dengan cara membagikan link kuisioner secara online ke grup kelas mahasiswa fakultas psikologi serta kepada mahasiswa yang kebetulan bertemu dengan peneliti dan sesuai dengan karakteristik yang telah ditentukan.

#### D. Metode pengumpulan data

Pada penelitian ini skala digunakan sebagai alat pengumpulan data. Untuk mengungkap karakteristik variabel yang akan dibahas melalui jawaban-jawaban dari pertanyaan-pertanyaan tersebut, maka dikembangkanlah sebuah skala (Azwar, 2018). Adapun skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

##### 1. Skala Kecemburuan

Peneliti membuat skala untuk mengukur kecemburuan berdasarkan aspek yang dikemukakan Pines (1998) yaitu emosi (afeksi), pikiran (kognisi), dan perilaku (*behavior*). Terdapat 55 item dalam skala kecemburuan penelitian ini, dibagi menjadi 35 pernyataan *favorable* dan 20 pernyataan *unfavorable*.

Skala kecemburuan memakai empat kriteria jawaban sebagai sistem pemberian skornya. Jawaban subjek berkisar antara 1,2,3,4 yaitu Sangat Tidak Sesuai (STS), Tidak Sesuai (TS), Sesuai (S) dan Sangat Sesuai (SS). Indikator dari item dibedakan dalam dua macam pernyataan, yaitu yang

mendukung pernyataan *atau favorable* dan item yang tidak mendukung pernyataan atau *unfavorable*.

**Tabel 1. Blue print skala kecemburuan**

No	Aspek	Item		Jumlah Item
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Emosi	16	11	28
2.	Pikiran (Kognisi)	7	4	12
3	Perilaku (Behavior)	12	5	17
<b>Total Jumlah Item</b>		<b>35</b>	<b>20</b>	<b>55</b>

## 2. *Alexithymia*

Skala penelitian untuk mengukur *alexithymia* adalah menggunakan skala TAS (*Toronto Alexithymia Scale*) yang telah disusun oleh Taylor & Bagby, (1994) dan telah diterjemahkan oleh peneliti bersama pembimbing serta dimodifikasi. Dengan total 20 item terdapat tiga aspek *alexithymia* yang diukur yaitu kesulitan mengidentifikasi perasaan (DIF), kesulitan menggambarkan perasaan (DDF), dan pola pikir yang eksternal (EOT).

Metode pemberian skor dalam skala *alexithymia* ini adalah metode penilaian *likert* terdapat 4 alternatif jawaban mulai dari “sangat tidak setuju” angka 1 sampai “sangat setuju” angka 4. Dalam skala TAS-20 skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat *alexithymia* yang lebih tinggi pada subjek, sedangkan skor yang lebih rendah menunjukkan tingkat *alexithymia* yang lebih rendah pada subjek.

**Tabel 2. Blueprint skala Alexithymia**

No	Komponen	Item		Jumlah Item
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	<i>Difficulties Identifying Feelings</i> (DIF)	7		7
2	<i>Difficulty describing feelings</i> (DDF)	4	1	5
3	<i>External oriented cognitive style of thinking</i> (EOT)	4	4	8
<b>Total Jumlah Item</b>		<b>15</b>	<b>5</b>	<b>20</b>

## E. Validitas, Reliabilitas, dan Uji Daya Beda Item

### 1. Validitas

Kemampuan dari suatu alat ukur yang dipakai untuk mengukur secara akurat atribut pada variabel yang diukur disebut dengan validitas (Azwar, 2015). Apabila sebuah alat ukur dapat menjalankan fungsi pengukurannya atau menghasilkan pengukuran yang tepat dan akurat seperti dengan tujuan pengukuran, maka dikatakan memiliki validitas yang tinggi. Item memerlukan tujuan ukur yang tidak hanya didasarkan pada penelitian penulis itu sendiri, namun juga harus memerlukan persetujuan dari seorang ahli atau sering disebut *expert judgement*. *Expert judgement* di dalam penelitian ini yaitu dosen pembimbing skripsi.

### 2. Reliabilitas

Reliabilitas adalah apabila suatu alat ukur dapat memperlihatkan hasil yang sama ketika digunakan kembali di waktu yang berbeda (Sugiyono, 2019). Hasil pengukuran dianggap baik dan reliabel apabila instrumen pengukuran yang dipakai dapat memberikan hasil nilai yang konsisten dengan kesalahan pengukuran yang rendah. Apabila koefisien yang diperoleh mendekati 1.00, pengukuran dianggap semakin akurat dan hasilnya dapat dianggap reliabel (Azwar, 2012).

Untuk menguji hubungan antar dua variabel (variabel bebas dan tergantung), penelitian ini menggunakan metode analisis data yang disebut Korelasi product moment pearson. Teknik *Alpha Cronbach* dipakai untuk mengukur reliabilitas melalui program SPSS (*Statistic Package for Social Science*) versi 20 for windows. Penggunaan rumus ini dikarenakan instrument yang digunakan berbentuk skala dan untuk memperoleh estimasi tentang reliabilitas yang sesungguhnya (Azwar, 2015).

### 3. Uji Daya Beda Item

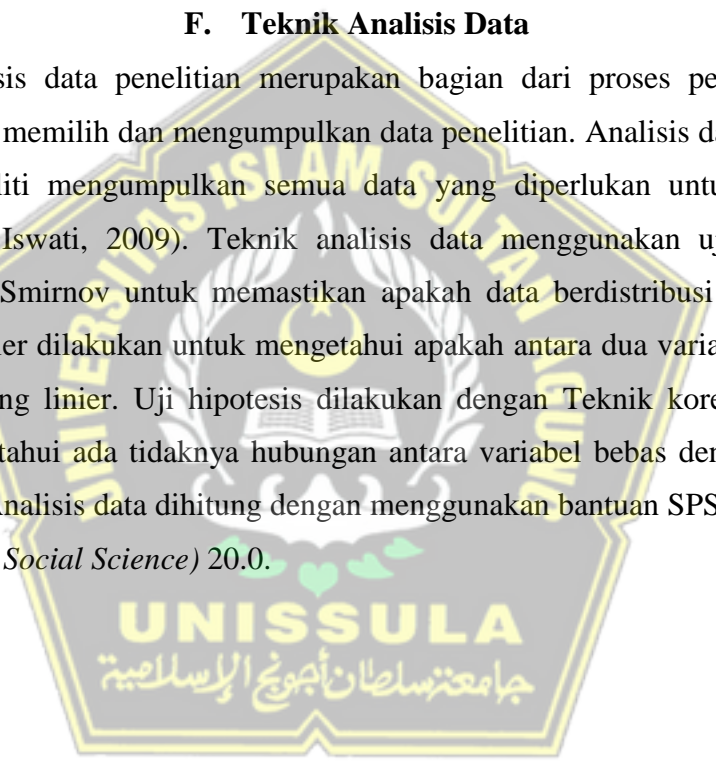
Uji daya beda item yaitu mengacu pada seberapa baik sebuah item dapat mendeskriminasikan individu atau kelompok yang memiliki karakteristik yang diukur atau tidak (Azwar, 2018). Dengan menentukan koefisien korelasi antara nilai item dan nilai skala, maka dapat dilakukan uji coba daya item.



Batasan dari kriteria untuk memilih suatu item didasarkan pada korelasi seluruh item dengan  $r_{ix} \geq 0,30$ , artinya item dengan koefisien korelasi minimal 0,30 dianggap memuaskan. Item dianggap memiliki daya beda yang rendah jika nilainya kurang dari 0,30. Apabila item yang lolos lebih sedikit daripada yang diharapkan, maka penurunan batas kriteria menjadi 0,25 (Azwar, 2015). Program computer SPSS (*Statistical Packages for Social Science*) versi 20 digunakan untuk menentukan uji daya beda item.

#### F. Teknik Analisis Data

Analisis data penelitian merupakan bagian dari proses pengujian data setelah tahap memilih dan mengumpulkan data penelitian. Analisis data dilakukan setelah peneliti mengumpulkan semua data yang diperlukan untuk penelitian (Anshori & Iswati, 2009). Teknik analisis data menggunakan uji normalitas Kolmogorav-Smirnov untuk memastikan apakah data berdistribusi normal atau tidak. Uji linier dilakukan untuk mengetahui apakah antara dua variabel memiliki hubungan yang linier. Uji hipotesis dilakukan dengan Teknik korelasi *pearson* untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara variabel bebas dengan variabel tergantung. Analisis data dihitung dengan menggunakan bantuan SPSS (*Statistical Packages for Social Science*) 20.0.



## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Orientasi Kancan dan Pelaksanaan Penelitian**

##### **1. Orientasi Kancan Penelitian**

Orientasi kancan penelitian merupakan langkah awal mempersiapkan segala sesuatu sebelum melaksanakan suatu riset, sehingga dapat berlangsung secara optimal dan memudahkan penelitiannya. Sebagai langkah pertamanya adalah menentukan lokasi, berdasarkan kriteria yang telah ditentukan di tetapkan Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang (Unissula). Unissula merupakan salah satu perguruan tinggi di Kota Semarang beralamat di Jl. Kaligawe Raya No.Km.4, Terboyo Kulon. Didirikan oleh Yayasan Badan Wakaf Sultan Agung (YBWSA) pada tanggal 16 Dzulhijjah 1381 H (20 Mei 1962 M).

Fakultas Psikologi berdiri pada tanggal 29 Juli 1999 melalui Surat Keputusan Direktur Jenderal Pendidikan No. 369/Dikti/Kep/1999. Jumlah mahasiswa angkatan 2019 – 2022 adalah 778 jiwa. Dengan rincian Angkatan 2019 sebanyak 150 mahasiswa, 226 mahasiswa Angkatan 2020, 212 mahasiswa Angkatan 2021 dan 190 mahasiswa Angkatan 2022.

Fakultas ini memiliki perbedaan dengan fakultas psikologi di perguruan tinggi lain yaitu visi mewujudkan generasi *khaira ummah*, memajukan ilmu pengetahuan dan teknologi berbasis keislaman, serta memajukan kebudayaan Islam menuju masyarakat sejahtera yang diridhoi Allah SWT dalam rangka *rahmatan lil'alam*. Sedangkan misinya adalah menyelenggarakan pendidikan psikologi dalam rangka dakwah Islamiyah yang berorientasi pada kualitas dan kesetaraan universal.

Dari beberapa pertimbangan berikut, peneliti memutuskan untuk melakukan penelitian di Fakultas Psikologi Unissula.

- a. Penelitian mengenai *alexithymia* pada mahasiswa yang berpacaran belum pernah dilaksanakan ditempat tersebut.

- b. Karakteristik subjek yang diharapkan sesuai dengan persyaratan yang ditetapkan
- c. Mendapat persetujuan dari pihak Fakultas psikologi.

Setelah menentukan lokasi penelitian, peneliti melakukan wawancara terhadap 3 mahasiswa yang berpacaran terkait kecemburuan dan *alexithymia*. Peneliti mencari teori yang akan menjadi landasan pendukung penelitian pada tahap selanjutnya, selain itu peneliti juga mencari data lain atau hasil penelitian sebelumnya.

## 2. Persiapan Penelitian

### a. Tahap Perizinan

Sebelum melaksanakan penelitian terdapat bagian penting yang tidak boleh terlewat yaitu tahap perizinan. Perizinan dalam penelitian pertama dengan membuat surat izin permohonan penelitian yang ditujukan untuk Wakil Dekan 1 Fakultas Psikologi Unissula melalui pihak Tata Usaha. Selanjutnya mendapat surat balasan bahwa telah diizinkan untuk melakukan penelitian di Fakultas Psikologi Unissula dengan nomor surat 710/A.3/Psi-SA/VII/2023

### b. Penyusunan Alat Ukur

Dalam penelitian ini menggunakan skala *alexithymia* dan skala kecemburuan. Pembuatan skala menggunakan indikator, yang merupakan bagian dari komponen dalam suatu variabel yang dirubah ke dalam butir-butir pernyataan. Responden diminta untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan dalam skala ini yang memiliki empat alternatif jawaban.

#### 1) Skala Kecemburuan

Skala kecemburuan disusun berdasarkan pada aspek dan indikator-indikator yang dikemukakan oleh Pines (1998). Terdiri dari aspek pikiran, dan aspek perilaku. Terdapat 55 item, dengan 35 item *favorable* dan 20 *unfavorable*. Distribusi sebaran item skala kecemburuan ini dapat dilihat dalam tabel 3.

**Tabel 3. Distribusi sebaran nomor item skala kecemburuan**

No.	Aspek	Item		Jumlah Item
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Emosi	1,26, 11, 6, 2, 12, 28, 3, 31, 36, 46, 16, 18, 21, 22, 47	4, 7,40, 49 38,14,19,23,4 8, 44, 51	27
2.	Pikiran	37, 29, 17, 15, 53, 25, 30	13, 52, 8, 35	11
3.	Perilaku	9, 10, 20, 43, 55, 32, 33, 39, 42, 54, 45, 34	24, 50, 5, 41, 27	17
<b>Total Jumlah Item</b>		<b>35</b>	<b>20</b>	<b>55</b>

2) Skala *Alexithymia*

*Alexithymia* diukur menggunakan skala *Toronto Alexithymia Scale* (TAS-20) yang disusun oleh Bagby, dkk (1994). TAS-20 item yang telah peneliti terjemahkan dan mendapat *professional judgement* dari pembimbing dengan rincian 15 item *Favorable* dan 5 item *Unfavorable*. Berikut adalah distribusi sebaran item skala *alexithymia*:

**Tabel 4. Sebaran item Skala *Alexithymia***

No.	Komponen	Item		Jumlah Item
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	<i>Difficulties Identifying Feelings (DIF)</i>	1, 3, 6, 7, 9, 13, 14		7
2.	<i>Difficulty describing feelings (DDF)</i>	2, 11, 12, 17	4	5
3.	<i>Externally oriented cognitive style of thinking (EOT)</i>	8, 15, 16, 20	5, 10, 18, 19	8
<b>Total Jumlah Item</b>		<b>15</b>	<b>5</b>	<b>20</b>

## c. Uji Coba Alat Ukur

Uji coba alat ukur dilaksanakan mulai 15 Juli 2023 hingga 17 Juli 2023 berbentuk *googleform* yang disebarakan melalui grup *whatsApp* mahasiswa. Uji coba alat ukur dilakukan untuk mengetahui daya beda item dan reliabilitas skala. Subjek pada uji coba ini merupakan

mahasiswa Fakultas Psikologi yang sedang menjalani hubungan pacaran dengan jumlah 62 responden. Skala yang telah diisi subjek kemudian diberi skor, dan pengolahan datanya menggunakan program SPSS versi 20.0.

#### d. Uji Daya Beda Item dan Reliabilitas Alat Ukur

Uji daya beda item serta reliabilitas skala dilakukan guna mengetahui sejauh mana item dapat membedakan individu dengan atribut yang diukur atau tidak. Berikut adalah rincian hasil pengujian.

##### 1) Skala Kecemburuan

Uji daya beda yang telah dilakukan didapat rentang korelasi 0,298 hingga 0,692. Koefisien korelasi dalam skala ini menggunakan  $r_{xy}$  0,25. Analisa skala kecemburuan dengan teknik *alpha cronbach* adalah 0,913 sehingga skala kecemburuan dapat dikatakan reliabel atau dapat mengukur variabel yang ingin diukur. Ada 4 item *favorable* dengan daya beda rendah (gugur) dan 12 item *unfavorable* dengan daya beda rendah (gugur). Sedangkan item *favorable* dengan daya beda tinggi berjumlah 31 dan item *unfavorable* berberdaya beda tinggi sejumlah 8.

**Tabel 5. Sebaran Nomor item berdaya beda tinggi dan rendah skala kecemburuan**

No.	Aspek	Item		DBT	DBR	Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>			
1.	Emosi	1,26, 11, 6, 2, 12, 28, 3*, 31, 36, 46, 16*, 18, 21, 22, 47	4*, 7*,40*, 49*, 38*,14,19*, 23*,48, 44, 51*	17	10	27
2.	Pikiran	37, 29, 17, 15*, 53, 25, 30*	13, 52*, 8*, 35*	6	5	11
3.	Perilaku	9, 10, 20, 43, 55, 32, 33, 39, 42, 54, 45, 34	24, 50*, 5, 41, 27	16	1	17
<b>Total</b>		35	20	39	16	55

Keterangan: (\*) item yang berdaya beda rendah

2) Skala *Alexithymia*

Uji daya beda skala *alexithymia* memperoleh aitem berdaya beda tinggi dengan rentang korelasi 0,295 hingga 0,792. Penelitian ini menggunakan koefisien korelasi  $r_{xy}$  0,25. Analisa skala kecemburuan dengan teknik *alpha Cronbach* adalah 0,865 sehingga skala *alexithymia* dapat dikatakan reliabel atau dapat mengukur variabel yang ingin diukur. Terdapat 3 item *favorable* yang berdaya beda rendah dan 3 item *unfavorable* yang berdaya beda rendah. Sedangkan item *favorable* yang berdaya beda tinggi sejumlah 12 dan item *unfavorable* yang berdaya beda tinggi sejumlah 2, dapat dilihat pada tabel 6.

**Tabel 6. Sebaran nomor item berdaya beda tinggi dan rendah skala *Alexithymia***

No.	Aspek	Item		DBT	DBR	Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>			
1.	Difficulties <i>Identifying</i> <i>Feelings</i> (DIF)	1, 3, 6, 7, 9, 13, 14		7		7
2.	Difficulty <i>describing</i> <i>feelings</i> (DDF)	2,11,12,17	4	5		5
3.	<i>Externally</i> <i>oriented</i> <i>cognitive</i> <i>style of</i> <i>thinking</i> (EOT)	8*,15,16*, 20*	5*,10,18*,19 *	2	6	8
<b>Total</b>		<b>15</b>	<b>5</b>	<b>14</b>	<b>6</b>	<b>20</b>

Keterangan: (\*) item yang berdaya beda rendah



### e. Penomoran Ulang item dengan nomor baru

Tahap selanjutnya yaitu memberikan penomoran baru, item dengan daya beda rendah dihapus dan item yang memiliki berdaya beda tinggi digunakan dalam skala penelitian.

#### 1) Skala Kecemburuan

Peneliti membuat ulang penomoran baru pada item untuk penelitian. Penomoran baru pada skala kecemburuan dapat dilihat dalam tabel 9 sebagai berikut.

**Tabel 7. Susunan nomor item baru skala kecemburuan**

No	Aspek	Item	
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
1.	Emosi (Afektif)	1, 26, 11, 6, 2, 12, 28 (4), 31, 36, 46 (7), 18, 21, 22, 47 (37)	14, 48 (16), 44(28)
2.	Pikiran (Kognitif)	37(35), 29, 17 (27), 53 (10), 25,	13
3.	Perilaku (Behavior)	9, 10(3), 20, 43 (39), 55 (19), 32 (23), 33, 39 (15), 42 (38), 54 (8), 45 (30), 34	24, 5, 41 (32), 27 (17)
<b>Total Jumlah Item</b>		<b>31</b>	<b>8</b>

Keterangan: (..) nomor item baru

#### 2) Skala *Alexithymia*

Peneliti membuat ulang item dengan penomoran baru untuk penelitian. Susunan nomor baru pada skala *alexithymia* yaitu:

**Tabel 8. Susunan item baru skala *Alexithymia***

No.	Aspek	Item	
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
1.	<i>Difficulties Identifying Feelings</i> (DIF)	1, 3, 6(10), 7, 9, 13(5), 14(11)	
2.	<i>Difficulty describing feelings</i> (DDF)	2, 11(8), 12, 17(14)	4
3.	<i>Externally oriented cognitive style of thinking</i> (EOT)	15(13)	10(6)
<b>Total Jumlah Item</b>		<b>12</b>	<b>2</b>

Keterangan: (..) nomor item baru

## B. Pelaksanaan Penelitian

Pelaksanaan penelitian dilakukan mulai 20 Juli 2023 hingga 23 Juli 2023 secara online. Penyebaran skala berbentuk *google form* yang dibantu ketua kelas (ketua angkatan) melalui grub whatsapp dan peneliti juga mengirim pesan secara pribadi ke individu untuk mendapatkan subjek yang memenuhi kriteria. Data penelitian yang terkumpul secara keseluruhan berjumlah 110 responden. Skala penelitian yang telah diisi subjek diberi skor yang kemudian dianalisa menggunakan SPSS versi 20.0 *for windows*.

## C. Analisis Data dan Hasil Penelitian

### 1. Uji Asumsi

#### a. Uji Normalitas

Pada penelitian ini dilakukan uji normalitas untuk memastikan apakah data berdistribusi normal atau tidak. Teknik *One-Sample Kolmogorov Smirnov Z* digunakan untuk uji normalitas. Dengan hasil apabila tingkat signifikansinya  $>0,05$  data dianggap memiliki distribusi yang normal. Temuan uji normalitas penelitian ini sebagai berikut.

**Tabel 9. Hasil Uji Normalitas**

Variabel	Mean	SD	KS-Z	Sig.	P	Ket.
<i>Alexithymia</i>	37.94	6.895	1.129	0,156	$>0,05$	Normal
Kecemburuan	94.95	16.467	0,652	0,789	$>0,05$	Normal

Berdasarkan hasil tersebut diketahui bahwa variabel *alexithymia* memperoleh skor KS-Z sebesar 1.129 dengan taraf signifikansi 0,156 ( $p>0,05$ ), yang maknanya bahwa variabel *alexithymia* berdistribusi normal. Pada variabel kecemburuan juga diketahui berdistribusi normal dengan skor KS-Z 0,652 dengan taraf signifikansi 0,789 ( $p>0,05$ ).

#### b. Uji Linieritas

Selanjutnya dilakukan uji linieritas untuk mengetahui apakah antar dua variabel memiliki hubungan yang linier. Uji linieritas antara variabel kecemburuan dan *alexithymia* diperoleh  $F_{\text{linier}}$  sebesar 9.282 serta

signifikansi 0,003 ( $p < 0,05$ ), maknanya kecemburuan dan *alexithymia* berkorelasi secara linier.

### c. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian ini apakah ada hubungan yang positif *alexithymia* dengan kecemburuan pada mahasiswa yang berpacaran di Fakultas Psikologi UNISSULA. Dalam penelitian ini, teknik korelasi *pearson* digunakan dalam analisis data. Dengan tujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara variabel bebas (X) dengan variabel tergantung (Y). Dari uji korelasi *pearson* didapatkan koefisien korelasi sebesar  $r_{xy} = 0,281$ , dengan tingkat signifikansi 0,003 ( $p < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan diterima yaitu ada hubungan positif yang sangat signifikan antara *alexithymia* dengan kecemburuan pada kalangan mahasiswa yang berpacaran. Dengan gambaran yang memiliki skor tinggi *alexithymia*, juga memiliki skor kecemburuan yang tinggi.

### D. Deskripsi Hasil Penelitian

Deskripsi variabel data dapat membantu untuk menjelaskan gambaran penilaian pada topik penelitian. Analisis ini mampu memberikan gambaran mengenai keadaan subjek pada masing-masing variabel penelitian. Kategorisasi subjek menggunakan model distribusi normal yang bertujuan mengelompokkan atau memisahkan individu yang posisinya bertingkat dalam suatu variabel berdasarkan karakteristik yang diukur (Azwar, 2012). Norma kategorisasi yang digunakan peneliti adalah sebagai berikut:

**Tabel 10. Norma Kategorisasi Skor**

Rentang Skor	Kategorisasi
$\mu + 1.5 \sigma < X$	Sangat Tinggi
$\mu + 0.5 \sigma < X \leq \mu + 1.5 \sigma$	Tinggi
$\mu - 0.5 \sigma < X \leq \mu + 0.5 \sigma$	Sedang
$\mu - 0.5 \sigma < X \leq \mu - 0.5 \sigma$	Rendah
$x \leq \mu - 1.5 \sigma$	Sangat Rendah

**Keterangan:**  $\mu$  = Mean hipotetik

$\sigma$  = standar deviasi hipotetik

## 1. Deskripsi Karakteristik Subjek Penelitian

Penelitian ini terdapat 110 subjek dengan rincian sebagai berikut.

**Tabel 11. Data Karakteristik Subjek Penelitian**

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
Laki-laki	19	17,3%
Perempuan	91	82,7%

**Tabel 12. Hasil Perbandingan Jenis Kelamin pada variabel kecemburuan**

Jenis Kelamin	N	Mean	Sig.
Laki-Laki	19	90,42	0,399
Perempuan	91	95,90	

Berdasarkan pada tabel 13 dapat dijelaskan bahwa pada gender laki-laki memiliki nilai rata-rata kecemburuan sebesar 90,42 sedangkan pada gender perempuan menunjukkan nilai rata-rata kecemburuan sebesar 95,90. Maknanya dapat diketahui bahwa subjek penelitian dengan gender perempuan memiliki tingkat kecemburuan yang lebih tinggi jika dibandingkan dengan tingkat kecemburuan laki-laki.

**Tabel 13. Hasil Perbandingan Jenis Kelamin pada variabel alexithymia**

Jenis Kelamin	N	Mean	Sig.
Laki-Laki	19	37,63	0,402
Perempuan	91	38,00	

Berdasarkan pada tabel 13 dapat dijelaskan bahwa pada gender laki-laki memiliki nilai rata-rata kecemburuan sebesar 37,63 sedangkan pada gender perempuan menunjukkan nilai rata-rata kecemburuan sebesar 38,00. Terdapat sedikit perbedaan tingkat *alexithymia* pada laki-laki dan perempuan berdasarkan rata-rata.

## 2. Deskripsi Data Skor Kecemburuan

Terdapat 39 item dalam skala kecemburuan dan rentang berkisar dari skor 1 hingga 4. Skor terendah diperoleh subjek yaitu 39 ( $39 \times 1$ ) dan skor tertinggi diperoleh yaitu 156 ( $39 \times 4$ ), untuk rentang skor skala yaitu 117

(156-39), hasil mean hipotetik 97,5 dari  $((156+39):2)$  dan nilai standar deviasi hipotetik 19,5 (117:6).

Skala kecemburuan memiliki skor empirik dengan skor minimal empirik 42, skor maksimal empirik 130, mean empirik 94,95 dan nilai standar deviasi empirik 16,476.

**Tabel 14. Deskripsi Skor Pada Skala Kecemburuan**

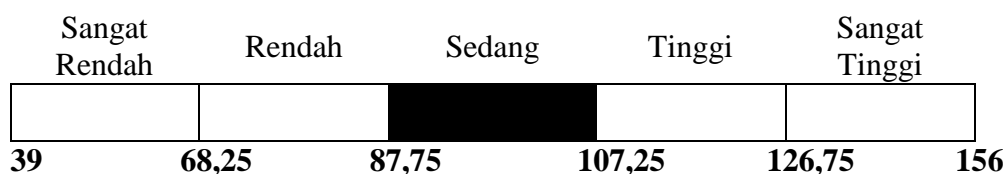
	<b>Empirik</b>	<b>Hipotetik</b>
Skor minimal	42	39
Skor maksimal	130	156
Mean ( <i>M</i> )	94,95	97,5
Standar deviasi ( <i>SD</i> )	16,476	19,5

Berdasarkan mean empirik tabel di atas, rentang skor subjek termasuk dalam kategori sedang. Norma kategorisasi skala kecemburuan secara umum dapat dilihat sebagai berikut:

**Tabel 15. Norma kategorisasi skala kecemburuan**

<b>Kategorisasi</b>	<b>Norma</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Persentase</b>
Sangat Tinggi	$126,75 < X$	3	5,45
Tinggi	$107,25 < X \leq 126,75$	21	26,36
Sedang	$87,75 < X \leq 107,25$	51	46,36
Rendah	$68,25 < X \leq 87,75$	29	19,09
Sangat Rendah	$\leq 68,25$	6	2,73
<b>Total</b>		<b>110</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel diatas, dari 110 subjek didapatkan sejumlah 51 subjek (46,36 persen) termasuk kategori sedang, 29 subjek (26,36 persen) dengan kategori rendah, 21 subjek (19,09 persen) dengan kategori tinggi, 3 subjek (2,73 persen) termasuk kategori sangat tinggi dan terdapat 6 subjek (5,45 persen) kategori sangat rendah. Berdasarkan mean empirik variabel kecemburuan artinya mayoritas subjek termasuk dalam kategori sedang. Berikut terdapat gambar norma variabel kecemburuan:



**Gambar 1. Rentang variabel kecemburuan**

### 3. Deskripsi Data Skor *Alexithymia*

Pada Skala *alexithymia* terdapat 14 item dengan skor berkisar 1-4. Skor terendah adalah 14 diperoleh dari (14 x 1), skor paling tinggi 56 (14 x 4), rentang skor skala yang diperoleh 42 (56-14), hasil mean hipotetik 35 didapat ((56+14):2) dan skor standar deviasi (42 : 6) diperoleh hasil 7.

Deskripsi skor empirik skala *alexithymia* didapatkan skor minimum 14, skor maksimum 50, mean empirik 37,94 dan nilai standar deviasi empirik 6,895.

**Tabel 16. Deskripsi skor skala *Alexithymia***

	Empirik	Hipotetik
Skor minimal	14	14
Skor maksimum	50	56
Mean (M)	37,94	35
Standar deviasi (SD)	6,895	7

Berdasarkan mean empirik diketahui bahwa *alexithymia* yang dialami subjek termasuk pada kategori tinggi. Norma kategorisasi skala *alexithymia* dapat dilihat sebagai berikut:

**Tabel 17. Norma kategorisasi skala *Alexithymia***

Kategorisasi	Norma	Jumlah	Persentase
Sangat Tinggi	$45,5 < X$	15	13,64
Tinggi	$38,5 < X \leq 45,5$	44	40
Sedang	$31,5 < X \leq 38,5$	31	28,18
Rendah	$24,5 < X \leq 31,5$	16	14,55
Sangat Rendah	$X < 24,5$	4	3,64
<b>Total</b>		<b>110</b>	<b>100</b>



Berdasarkan tabel kategorisasi tersebut dari 110 subjek terdapat 31 subjek (28,18 persen) yang termasuk dalam kategori sedang, subjek dengan kategori tinggi sejumlah 44 subjek (40 persen), sejumlah 16 subjek (14,55 persen) dalam kategori rendah, subjek dengan kategori sangat rendah sejumlah 4 subjek (3,64 persen) dan 15 subjek (13,64 persen) dengan kategori sangat tinggi. Maka dapat diartikan pada variabel *alexithymia* mayoritas subjek termasuk kategori tinggi. Gambar rentang skala *alexithymia* sebagai berikut:



**Gambar 2. Rentang Skala *Alexithymia***

### **E. Pembahasan**

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan guna mengetahui hubungan antara *alexithymia* dengan kecemburuan pada mahasiswa yang berpacaran di Fakultas Psikologi Unissula. Dari uji hipotesis didapatkan hasil koefisien korelasi yang dihitung menggunakan uji korelasi *pearson* sebesar  $r_{xy} = 0,281$ , taraf signifikansi 0,003 ( $p < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis diterima, artinya ada hubungan positif yang signifikan antara *alexithymia* dan kecemburuan pada mahasiswa yang berpacaran. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Lestari, (2016) menunjukkan bahwa *alexithymia* berpengaruh terhadap kecemburuan dalam hubungan berpacaran.

Berdasarkan hasil hitung rata-rata, perbandingan antara subjek laki-laki dan perempuan pada variabel kecemburuan diperoleh hasil bahwa perempuan memiliki tingkat cemburu yang lebih tinggi dibanding laki-laki yaitu sebesar 95,90 dengan signifikansi 0,399. Pada variabel *alexithymia* diperoleh hasil bahwa antara laki-laki dan perempuan berdasarkan rata-rata tingkat *alexithymia* pada perempuan lebih tinggi, namun hanya terdapat sedikit perbedaan hasil nilai rata-

rata. Laki-laki dengan rata-rata 37,63 dan perempuan 38,00 dengan signifikansi ( $>0,005$ )

Dalam deskripsi data untuk variabel kecemburuan, norma kategorisasinya termasuk kategori sedang dengan mean empirik 94,95 dengan jumlah 46 subjek (41,81 persen). Dari hasil yang telah dipaparkan dapat diketahui bahwa mahasiswa yang berpacaran di Fakultas Psikologi Unissula memiliki tingkat kecemburuan yang sedang. Namun terdapat juga 24 mahasiswa dengan kecemburuan tinggi, menurut Nur'aini (2019) hal tersebut mengindikasikan bahwa subjek memiliki kekurangan dalam mengatur emosi sehingga memunculkan cemburu yang tinggi pada hubungan pacaran.

Pada variabel *alexithymia* kategorisasi terdapat 51 mahasiswa termasuk kategori tinggi dengan mean empirik 37,94 (40 persen). Artinya bahwa mahasiswa yang berpacaran di Fakultas Psikologi Unissula yang menjadi responden memiliki *alexithymia* tingkat yang tinggi. Menurut Lestari (2016) individu dengan kategori demikian menunjukkan bahwa belum mampu memahami perasaannya dengan baik.

Angraini (2019) menuliskan kriteria individu *alexithymia* yaitu a. ketidakmampuan untuk menggunakan kata-kata yang tepat untuk menggambarkan emosi, b. kecenderungan untuk mendeskripsikan secara detail untuk mengalihkan perasaan, c. kurangnya kehidupan yang kaya fantasi, d. konten pemikiran lebih terkait dengan peristiwa eksternal daripada fantasi atau emosi, e. ketidaksadaran akan reaksi somatik umum yang menyertai pengalaman perasaan yang bervariasi, dan f. ledakan tingkah laku afektif yang sesekali tetapi keras dan sering tidak tepat. Penjelasan tersebut memberikan pengertian bahwa subjek yang berpacaran dan mengalami *alexithymia* perlu diperhatikan karena berpotensi psikosomatik. Fava, Cosci, dan Sonino (2016) menyebutkan bahwa *alexithymia* adalah symptom pertama psikosomatik, yang maknanya penting sekali untuk diwaspadai.

Analisis regresi diketahui r-squared yang diperoleh adalah  $r=0,079$ . Hal ini artinya bahwa *alexithymia* hanya berkontribusi 7,9 persen terhadap kecemburuan. Maknanya masih terdapat 92,1 persen dari faktor lain selain *alexithymia*. Maka kecemburuan pada mahasiswa yang berpacaran tidak mutlak dipengaruhi oleh

kecenderungan *alexithymia* karena masih terdapat variabel lain yang mempengaruhi kecemburuan pada mahasiswa berpacaran yang perlu dipelajari lebih lanjut.

Dari 110 subjek yang mengaku berpacaran hal tersebut perlu menjadi perhatian khusus karena dalam Islam dijelaskan terkait larangan berpacaran dan adab bergaul dengan lawan jenis. Adab bergaul dalam islam yaitu menutup aurat dan menjaga pandangan, tidak bersentukan fisik, serta tidak berduaan ditempat sepi (Afifi, Murtafi'ah, Sofia, & Nursita, 2021).

#### **F. Kelemahan Penelitian**

Kelemahan merupakan sebuah hal yang umum terjadi dalam suatu penelitian. Berikut yang menjadi kelemahan dalam penelitian ini:

1. Pengisian skala menggunakan Google form sehingga peneliti tidak dapat memperhatikan langsung, sehingga berisiko munculnya jawaban yang tidak sesuai dengan diri subjek yang sebenarnya.
2. Terbatasnya waktu penelitian sehingga tidak dilakukan wawancara lebih mendalam.
3. Peneliti melakukan eliminasi pada item yang berdaya beda rendah untuk skala *alexithymia* dan melakukan perubahan item dari 20 menjadi 14 item sehingga tidak dapat menggunakan norma baku untuk skala *alexithymia* (TAS-20)

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan Penelitian**

Berdasarkan pemaparan pembahasan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *alexithymia* dengan kecemburuan pada mahasiswa yang berpacaran di Fakultas Psikologi Unissula. Maka hipotesis diterima dan sesuai dengan teori yang ada. Akan tetapi, terdapat perbedaan antara makna hipotesis dan tingkat kategorisasi karena peran *alexithymia* terhadap kecemburuan. Maka kecemburuan pada mahasiswa berpacaran tidak hanya dipengaruhi oleh *alexithymia* karena terdapat variabel lain yang mempengaruhi kecemburuan pada mahasiswa yang berpacaran.

#### **B. Saran**

##### **1. Bagi Subjek**

Alexithymia berdasarkan deskripsi skor termasuk pada kategori tinggi. Oleh karena itu, subjek diharapkan untuk lebih mampu berpikir positif, dapat mengontrol emosi, dan mengenali emosi diri dengan baik. Supaya dapat menurunkan taraf kecemburuan pada individu, serta lebih baik tidak berpacaran karena mendekati zina. Terkait larangan zina telah diterangkan pada Al Quran surah Al Isra ayat 32. Maka cukup dengan bersahabat saja untuk mengembangkan keterampilan bersosialisasi.

##### **2. Bagi peneliti selanjutnya**

Bagi penelitian selanjutnya tentang hubungan antara dengan kecemburuan pada mahasiswa, disarankan untuk lebih memperhatikan faktor-faktor lain dengan menghubungkan variabel-variabel lain dari perspektif yang berbeda. Selain itu, wawancara lebih mendalam terhadap subjek perlu dilakukan untuk lebih mengetahui fenomena mengenai kecemburuan. Pengambilan populasi yang lebih luas juga perlu dilakukan untuk meminimalisir adanya kesalahan penelitian atau dapat melakukan pengembangan dengan subjek yang berbeda. Lebih penting lagi untuk kelompok pasutri.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aditya, P. J. (2015). *Positif dan Negatif dalam Berpacaran*. Retrieved April 02, 2022, from Kompasiana: <https://www.kompasiana.com>
- Afifi, S., Murtafi'ah, B., Sofia, N., & Nursita, R. D. (2021). *Adab Mahasiswa (Panduan Adab Mulia Pencari Ilmu)*. Yogyakarta: Spasi Book.
- Almeida, T., & Schlosser, A. (2014). *Romantic Jealousy and Love infidelity correlations*. Current Urban Studies.
- Angraini, R. (2019). PENDIDIKAN KESEHATAN DALAM PRAKTIK TERAPI NABAWI BAGI PSIKOSOMATIK. <http://repository.umy.ac.id/handle/123456789/31517>, 504.
- Anshori, M., & Iswati, S. (2009). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Arfah, A. (2022, Februari 07). *Remaja di Sumut Bunuh Pacar karena Cemburu*. Retrieved April 02, 2022, from detikNews: <https://news.detik.com>
- Astuti, U. P. (2014). *Hubungan negatif antara persepsi terhadap interaksi sosial dalam Facebook dengan cemburu pada pasangan*. Fakultas Psikologi. Universitas Muhammadiyah Surakarta: Skripsi.
- azwar. (2018). *Metode Penelitian Psikologi Edisi 2*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2018). *Metode Penelitian Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Bagby, R. M., Parker, J. D., & Taylor, G. J. (1994). *The Twenty-item Toronto Alexithymia Scale-I. Item Selection and Cross-validation of the factor structure*. Journal of psychosomatic Research.
- Budiman, A. (2006). *Kebebasan, negara, dan pembangunan*. Jakarta: Alvabet.
- Chaplin, J. (2002). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Rajawali Pers.
- DeGenova, M. K., & Rice, P. (2005). *Intimate relationship, marriage and family*. Boston: 6th Edition.
- Duma, U. (2009). *Jealousy and Compersio in Close Relationship*. Germany: Deutschen Nationalbibliografie.
- Emirza. (2021). *Mengenal Pacaran dan Kaitannya dalam Islam*. [jmme.feb.ugm.ac.id](http://jmme.feb.ugm.ac.id).
- Fava, G. A., Cosci, F., & Sonino, N. (2016). *Current Psychosomatic Practice . Psychotherapy and Psychosomatics*, 13-30 <https://doi.org/10.1159/000448856>.



- Geographic, I. N. (2019, Desember 19). *Alexithymia, Kondisi yang Membuat Seseorang Sulit Mengenali dan Menyampaikan Emosi*. Retrieved April 03, 2022, from Nationalgeographic.CO.ID: <https://nationalgeographic.grid.id/read/131958973/Alexithymia-kondisi-yang-membuat-seseorang-sulit-mengenali-dan-menyampaikan-emosi?page=all>
- Hadijah, N. (2019). *Alexithymia dengan kekerasan dalam Berpacaran pada Mahasiswa*. Retrieved April 03, 2022, from Universitas Muhammadiyah Malang: <https://docplayer.info/170391085-Alexithymia-dengan-kekerasan-dalam-berpacaran-pada-mahasiswa-skripsi-disusun-oleh-nor-hadijah.html>
- Hauck, P. (1994). *Psikologi Populer Rasa Cemburu (Alihbasa: Apul D. Maharaja*. Jakarta: Arcan.
- Henriques, T. D. (2008). PERBEDAAN TINGKAT KECEMBURUAN TERHADAP PASANGAN ANTARA WANITA DAN PRIA USIA DEWASA AWAL. *SKRIPSI UNIVERSITAS SANATA DHARMA*.
- Herlim, P. S. (2019). *Hubungan antara Kecerdasan Emosi dengan Alexithymia pada Dewasa Awal*. Retrieved April 03, 2022, from Universitas Mercu Buana: <http://eprints.mercubuana-yogya.ac.id/5654/>
- Herron, R. &. (2005). *Gaul Yang Pas Buat Kamu-Kamu Edited by S. Hariyanto*. Bandung: PT Mizan Pustaka.
- Hurlock, E. B. (2004). *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (Fifth ed)*. Alih bahasa oleh Istiwidayanti dan Soedjarwo. Jakarta: Erlangga.
- Kemenkes, R. (2019). *Survey Terpadu Biologis dan Perilaku*. <https://siha.kemkes.go.id>.
- Lestari, L. W. (2016). *Pengaruh Kecenderungan Alexithymia Terhadap Kecemburuan Dalam Hubungan Berpacaran*. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah: Malang: skripsi.
- Miller, R. S., Perlman, D., & Brehm, S. S. (2007). *Intimate Relationship 4th Edition*. New York: McGraw Hill.
- Mulyono, Y. (2022). *Seorang Perempuan di Jember Tewas Dicekik Pacarnya yang Cemburu*. Jawa Timur: detikNews.
- Novita, S., Suprihatin, T., & Fitriani, A. (2021). Kecerdasan Emosional dan Kecenderungan Alexithymia pada Remaja yang tinggal di Panti Asuhan. *PSISULA : Prosiding Berkala Psikologi*.



- Nur'Aini, F. U. (2019). *Hubungan Antara Kecenderungan Alexithymia dengan Perilaku Cemburu yang Berbahaya pada Remaja Berpacaran*. Universitas Mercu Buana Yogyakarta: Skripsi.
- Nurfitria, S., & Machsunah, I. I. (2019). Keterkaitan *Alexithymia* dengan Perilaku Cemburu yang Berbahaya pada Remaja Berpacaran. *Universitas Mercu Buana*.
- Papalia, Old, & Feldman. (2008). *Human Development*. McGraw-Hill: New York.
- Permadi, A. (2022). *Ada Motif Cemburu dalam Kasus Pembunuhan Perempuan Bandung yang Mayatnya Dibuang di Lahan Kosong*. Bandung: KOMPAS.COM.
- Pines, A. M. (1998). *Romantic Jealousy : Causes, Symptoms, Cures*. London: Routledge.
- Rahmawati, I. M., & Halim, M. S. (2018). *Alexithymia in Non-Clinical Samples: In Association*. *Jurnal Psikologi 2018 Published online in Jurnal Psikologi Universitas Gadjah Mada*.
- Reber, A. S., & Reber, E. S. (2010). *Kamus Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Santrock, J. W. (2012). *Life-Span Development*. Erlangga.
- Sarwono, S. M. (2011). *Hubungan Alexithymia dengan depresi*. Universitas Gadjah Mada: Fakultas Psikologi.
- Sarwono, S. W. (2002). *Psikologi Sosial Individu dan Teori-Teori Psikologi Sosial*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Singer, T. A. (2014). *Neuroeconomics*. New York: Elsevier.
- Siswoyo, D. (2007). *Ilmu Pendidikan*. Yogyakarta: UNY Press.
- Strongman, K. T. (2003). *The Psychology of Emotion, from everyday life to theory (5 ed)*. New York: McGraw-Hill.
- Strongman, K. T. (2003). *The Psychology of Emotion, From Everyday Life to Theory. 5th edition*. New York: McGraw-Hill.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Surbakti, M. A. (2009). *Kenalilah Anak Remaja Anda*. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo.
- Takwin, B. (2008). *Menjadi Mahasiswa (Online)*. <https://www.unsepulchred3.rssing.com>.

- Thompson, J. (2009). *Emotional Dumb : An overview of Alexithymia*. Maleny: Soul Books.
- Widi, R. (2011). Uji Validitas dan Reliabilitas. *Stomatognatic (Unej)*.
- Wongso, F. (2014). Peran pacar bagi Emerging Adulthood laki-laki. *Fakultas Psikologi. Universitas Surabaya*, 03-01.
- Yudiandani, A., Zahirman, & Erlinda, S. (2013). *Analisis Gaya Pacaran Mahasiswa Universitas Riau*. Riau: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Riau.
- Yusuf, Y. (2019). Pengaruh Religiusitas dan Kontrol Diri Terhadap Perilaku Seksual Pranikah Pada Remaja di Kota LHokseumawe. *Universitas Sumatera Utara*.

