

HUBUNGAN KECENDERUNGAN ALEXITHYMIA DENGAN KECEMBURUAN DALAM HUBUNGAN BERPACARAN PADA EMERGING ADULT

ABSTRAK

Putri Ayu Lestari
46119110140

Nurul Adiningtyas, S.Psi., M.Psi., Psikolog
Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta

Kecenderungan *alexithymia* merupakan seseorang individu yang tidak dapat mengekspresikan perasaan atau emosi sesuai apa yang dirasakannya. Terkadang seseorang yang memiliki kecenderungan *alexithymia* menjadi penyebab adanya kecemburuan dalam hubungan berpacaran. Seringkali timbulnya kecemburuan karena adanya perasaan rasa kasih sayang atau cinta yang sangat mendalam serta tidak ingin kehilangan orang yang dicintai. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kecenderungan *alexithymia* dengan kecemburuan dalam hubungan berpacaran pada *emerging adult*. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Responden penelitian ini sebanyak 243 *emerging adult* di Tangerang yang didapat dengan teknik pengambilan data yaitu *Accidental Sampling*. Hasil analisis dengan metode analisis *Pearson's Correlation Coefficient* menunjukkan bahwa terdapat terdapat hubungan yang positif antara kecenderungan *alexithymia* dengan kecemburuan dalam hubungan berpacaran di Tangerang yang dibuktikan pada hasil nilai koefisien korelasi sebesar 0,482 dengan alat bantu program *SPSS 26.0 for windows* yang artinya semakin tinggi *alexithymia* yang dimiliki *Emerging Adult* maka akan semakin tinggi kecemburuan dalam hubungan berpacaran. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi *Emerging Adult* mengenai pentingnya dapat mengelola emosi, mengenali dan memahami diri sendiri maupun orang lain dan menjadikan pribadi yang lebih terbuka agar mental tetap terjaga sehat.

Kata Kunci : *Alexithymia*, Kecemburuan Dalam Hubungan Berpacaran, *Emerging Adult*

RELATIONSHIP BETWEEN ALEXITHYMIA TENDENCIES AND JEALOUSY IN DATING RELATIONSHIPS IN EMERGING ADULT

ABSTRACT

Putri Ayu Lestari

46119110140

Nurul Adiningtyas, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta

The tendency for alexithymia is an individual who cannot express feelings or emotions according to what he feels. Sometimes someone who has alexithymic tendencies is the cause of jealousy in a dating relationship. Often jealousy arises because of feelings of affection or love that are very deep and do not want to lose loved ones. This study aims to determine the relationship between alexithymia tendencies and jealousy in dating relationships among emerging adults. This research uses quantitative methods. Respondents to this study as much 243 emerging adults in Tangerang who were obtained using the data collection technique, namely Accidental Sampling. The results of the analysis using the Pearson's Correlation Coefficient analysis method show that there is a positive relationship between the tendency of alexithymia and jealousy in dating relationships in Tangerang as evidenced by the results of the correlation coefficient value of 0.482 with the SPSS 26.0 for windows program, which means that the higher the alexithymia that an Emerging Adult has, the higher the jealousy in dating relationships. This research is expected to be a reference for Emerging Adults regarding the importance of being able to manage emotions, recognize and understand oneself and others and make individuals more open so that mental health is maintained.

Keywords: Alexithymia, Jealousy in dating relationships, Emerging Adult