

SKALA ALEXITHYMIA

Wijayakusuma, H.S.W. *Hubungan Alexithymia Dengan Depresi*. Skripsi. Fakultas Psikologi
Universitas Gadjah Mada. Tidak Diterbitkan

1. Pengertian *Alexithymia*

Maxmen (1986) sebagai suatu keadaan yang meliputi penyusutan kemampuan berfantasi, ketidakmampuan membahasakan emosi yang dirasakan, dan penderitanya mengalami kesulitan atau ketidakmampuan dalam menggambarkan apa yang dirasakannya

2. Karakteristik Penderita *Alexithymia*

Terdapat sejumlah ahli yang menjelaskan pengertian mengenai karakteristik atau ciri gejala *alexithymia* ini, karakteristik tersebut antara lain:

a. Tidak mampu dalam mengekspresikan emosi

Sifneos (dalam Buck 1988) menyatakan bahwa individu penderita *alexithymia* tidak mampu dalam mengekspresikan emosi.

b. Terbatasnya Kosa Kata Emosi

Buck (1988) menuliskan bahwa gangguan *alexithymia* berhubungan dengan kurangnya ekspresi dan komunikasi verbal dan non verbal dari emosi. Muller (2002) menyatakan bahwa pasien *alexithymia* memiliki keterbatasan kata-kata emosi untuk menggambarkan perasaannya kepada orang lain. Sama halnya dengan apa yang dinyatakan oleh Rodema & Simons (2002) bahwa *alexithymia* ditandai dengan sedikitnya kosa-kata emosi yang dimiliki seseorang untuk menjelaskan apa dirasakan.

c. Ketidakmampuan dalam menalar emosi

Penelitian menunjukkan bahwa subjek penderita *alexithymia* butuh waktu *delay* atau tenggang untuk mereaksi emosi dalam kata-kata, saat dihadapkan pada stimulus emosional. Waktu tenggang tersebut dimungkinkan karena penderita mengalami kesulitan memproses informasi emosi. Hasil penelitian tersebut sejalan dengan teori bahwa fungsi afeksi-kognisi penderita *alexithymia* tidak terintegrasi dengan sempurna (Suslow, tanpa tahun).