

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG MASALAH

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang sangat krusial, yang sering kali ditandai dengan adanya pergolakan dan ketidakstabilan emosi yang jauh lebih intens dibandingkan dengan masa dewasa. Pada periode ini, remaja sering kali menunjukkan kemampuan emosional yang belum terbentuk dengan sempurna, sehingga tingkah laku mereka cenderung sulit dipahami dan sering kali tidak selaras dengan logika yang baik akibat kurangnya penguasaan dalam mengendalikan emosi.¹

Ketidakmatangan ini membawa dampak pada munculnya berbagai emosi negatif, seperti rendahnya tingkat kesabaran, mudah tersinggung, hingga kecenderungan untuk bersikap agresif saat menghadapi suatu perkara di lingkungan sosialnya.²

Menampilkan perasaan secara spontan, seperti rasa kecewa, amarah, atau bahkan kegembiraan yang meluap, sering dianggap tidak pantas dalam tatanan sosial tertentu. Budaya supresi emosi ini, jika dilakukan secara terus-menerus, dapat memicu defisit kognitif dalam mengenali perasaan sendiri, yang dalam ranah psikologi dikenal sebagai fenomena kecenderungan *alexithymia*.

¹ N. F. Fitri dan B. Adelya, "Kemampuan emosi remaja dalam pengentasan masalah," *Jurnal Penelitian Guru Indonesia* 2, no. 2 (2017): 30–39

² A. Merdekasari dan M. T. Chaer, "Perbedaan perilaku agresi antara siswa laki-laki dan siswa perempuan di SMPN 1 Kasreman Ngawi," *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling* 3 (2017): 53

Kecenderungan *Alexithymia* secara umum didefinisikan sebagai hambatan atau defisit kognitif dalam mengidentifikasi, memproses, dan mengungkapkan emosi secara verbal. Peserta didik yang memiliki kecenderungan *alexithymia* sering kali merasa kebingungan saat mencoba memahami apa yang sebenarnya mereka rasakan, sehingga mereka gagal menetralkan beban psikis secara sehat. Dampaknya sangat luas, mulai dari keterbatasan dalam berempati hingga risiko mengalami distres psikologis yang lebih berat, yang pada akhirnya menghambat pencapaian tugas perkembangan remaja dalam aspek kompetensi emosional dan sosial.³

Dalam variabel Kecenderungan *alexithymia*, penelitian ini merujuk secara mendalam pada teori yang dikembangkan oleh Graeme J. Taylor, R. Michael Bagby, dan John D.A. Parker. Menurut mereka, *alexithymia* terdiri dari empat komponen utama, yaitu kesulitan mengidentifikasi perasaan, kesulitan mendeskripsikan perasaan kepada orang lain, gaya berpikir yang berorientasi eksternal, serta kemampuan imajinasi yang terbatas. Penulis memilih para ahli ini sebagai rujukan utama karena mereka adalah pengembang *Toronto Alexithymia Scale* (TAS-20),⁴ sebuah instrumen dalam penelitian kuantitatif yang memungkinkan pengukuran *alexithymia* secara akurat melalui dimensi-dimensi yang sangat terstruktur dan teruji secara empiris.

Hambatan kognitif emosional ini secara langsung bersinggungan dengan kemampuan problem solving atau pemecahan masalah pada peserta didik. Padahal, dalam ranah ideal atau kehendak, setiap peserta didik diharapkan mampu

³ Semiun, Y., Kesehatan Mental 2 (Yogyakarta: Kansius, 2006), 142. (menjelaskan Karakteristik Alexithymia dalam konteks gangguan psikosomatis).

⁴ Bagby, R. M., Parker, J. D. A., & Taylor, G. J., Gangguan Regulasi Afek : Alexithymia dalam Medis dan Psikiatri, terjemahan (Jakarta: penerbit Buku Kedokteran EGC, 2012), 24-26

mengidentifikasi masalah, mencari solusi, dan mengimplementasikannya demi mencapai tujuan serta cita-cita mereka.

Al-Qur'an dalam Surah Al-Baqarah ayat 286.

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ
نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إَصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا
تَحْمِلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَاعْفِرْ لَنَا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى
الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ ﴿٢٨٦﴾

Dalam ayat diatas menegaskan bahwa Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya,⁵ yang memberikan isyarat bahwa setiap manusia sebenarnya telah dibekali potensi untuk mengelola diri dan menghadapi beban masalah yang ada.

Terkait variabel *problem solving*, penelitian ini mendasarkan pembahasannya pada teori George Polya. Polya mendefinisikan pemecahan masalah sebagai sebuah proses berurutan yang melibatkan empat tahapan utama: memahami masalah, menyusun rencana solusi, melaksanakan rencana, dan melakukan evaluasi terhadap hasil yang dicapai.

⁵ Surat Al Baqarah Ayat 286: Arti, Asbabun Nuzul, Tafsir, Kandungan

Alasan pemilihan George Polya⁶ adalah karena model empat tahapannya memberikan kerangka kerja kognitif yang sangat logis dan universal, yang memudahkan peneliti untuk mendeteksi di titik mana proses mental peserta didik terhambat ketika mereka harus menghadapi konflik sosial maupun tantangan akademik. Secara teoritis, emosi memainkan peran sebagai "sinyal" yang dapat memperjelas atau justru mengaburkan pemahaman seseorang terhadap suatu masalah.

Emosi positif seperti rasa percaya diri dapat meningkatkan fleksibilitas berpikir dalam mencari solusi kreatif, sedangkan emosi negatif yang tidak terkelola dengan baik akibat alexithymia justru memicu distorsi kognitif. Individu dengan alexithymia cenderung menggunakan gaya koping yang maladaptif, seperti menghindari masalah yang kompleks atau bersikap tidak proaktif, karena mereka gagal mengenali implikasi emosional dari masalah tersebut.

Oleh karena itu, terdapat korelasi yang signifikan antara kecenderungan *alexithymia* dengan efektivitas pemecahan masalah. Ketidakmampuan peserta didik dalam mengartikulasikan respon emosional saat proses *problem solving* berlangsung menyebabkan mereka sering kali memilih pendekatan yang dangkal dan mekanis, serta menghindari evaluasi mendalam yang melibatkan perasaan. Hal ini menciptakan lingkaran setan di mana masalah yang tidak terselesaikan dengan baik akan terus menumpuk dan menurunkan kualitas relasi serta kesejahteraan mental peserta didik di masa depan.

⁶ George Polya, *Bagaimana Menyelesaikan Masalah: Aspek Baru Metode Matematika*, terj. (Jakarta: [Penerbit Lokal jika memakai buku lokal, misal: PT Remaja Rosdakarya], 1945/2010), 5-15.

Dalam konteks bimbingan dan konseling, penelitian mengenai korelasi kedua variabel ini menjadi sangat penting bagi pengembangan layanan di sekolah. Hasil kajian ini diharapkan dapat memberikan manfaat teoritis bagi dunia pendidikan dan manfaat praktis bagi guru BK dalam menyusun program layanan perkembangan pribadi dan sosial yang tepat.

Dengan memahami pengaruh defisit emosional terhadap kemampuan kognitif peserta didik, guru BK dapat memberikan intervensi yang lebih spesifik untuk membantu peserta didik meningkatkan keterampilan regulasi emosi mereka demi tercapainya kemandirian dalam memecahkan masalah.

Kenyataan di lapangan, khususnya pada peserta didik kelas XI di MAN 2 Banjarmasin, memperkuat fenomena ketidakstabilan emosional tersebut.⁷ Berdasarkan hasil observasi, ditemukan bahwa banyak peserta didik yang mengalami ketegangan dan konflik antar teman sebaya yang dipicu oleh kesalahan komunikasi serta perbedaan pendapat yang tidak terkelola dengan baik.

Terdapat pola ketergantungan dalam penyelesaian tugas sekolah yang sering kali berujung pada kesalahpahaman, yang menunjukkan bahwa kemampuan peserta didik dalam menjalin pertemanan dan bertoleransi masih menjadi tantangan yang nyata dalam kehidupan sehari-hari mereka di sekolah. Kondisi emosional peserta didik ini juga sangat dipengaruhi oleh nilai-nilai budaya kolektif yang mereka pegang teguh. Istilah "*supan*" atau "*sungkan*" dalam masyarakat sekitar sering kali

⁷ Hasil penyebaran angket terbuka peserta didik, Selasa 13 Januari 2026

menjadi alasan utama bagi peserta didik untuk menyembunyikan emosi mereka rapat-rapat demi menjaga kerukunan dan menghindari konflik langsung.⁸

Berdasarkan seluruh uraian mengenai kesenjangan antara kenyataan emosional peserta didik di MAN 2 Banjarmasin dengan tuntutan kemampuan pemecahan masalah yang ideal, maka penulis memandang perlu untuk melakukan penelitian yang lebih mendalam. Melalui pendekatan kuantitatif korelasional, penelitian ini diharapkan dapat mengungkap derajat hubungan antara hambatan emosional tersebut dengan keterampilan kognitif peserta didik. Atas dasar pemikiran tersebut, penulis menetapkan judul penelitian: “Korelasi Kecenderungan *Alexithymia* terhadap *Problem Solving* pada Peserta Didik kelas XI di MMAN 2 Banjarmasin dalam Konteks Bimbingan dan Konseling”

B. DEFINISI OPERASIONAL

Adapun untuk menghindari penafsiran yang keliru dalam penelitian ini, maka penulis memberikan Definisi Operasional sebagai berikut:

1. Korelasi

korelasi diartikan sebagai hubungan statistik antara dua variable. Dengan variable X kecenderungan *alexithymia* dan Y *problem solving*, yang menunjukkan arah dan kekuatan keterkaitan antara keduanya. Korelasi dalam penelitian ini diukur menggunakan koefisien korelasi Pearson (r).⁹

⁸ Alfani Daud, *Islam dan Masyarakat Banjar: Deskripsi dan Analisis Kebudayaan Banjar* (Jakarta: RajaGrafindo Persada, 1997), 240-245..

⁹ Sugiyono, *Statistika untuk Penelitian* (Bandung: Alfabeta, 2019) .228.

Pengujian korelasi dalam penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara variabel X dan variabel Y, dengan tingkat signifikansi (α) sebesar 0,05¹⁰

2. Kecenderungan *alexithymia*

Menurut Sifneos Kecenderungan *alexithymia* sebagai kesulitan dalam menganalisis perasaan, kesulitan mengkomunikasikan, membedakan perasaan, dan sensasi somatik dari dorongan emosi, keterbatasan dalam fantasi dan imajinasi, serta terkait dengan *externally oriented cognitive style*. Kecenderungan *alexithymia* sebenarnya memiliki karakteristik yang berbeda namun sering dikaitkan dengan gangguan antisosial¹¹.

kecenderungan *alexithymia* yang dimaksud dalam penelitian ini adalah, kondisi psikologis yang ditandai dengan kesulitan dalam mengenali dan mengungkapkan emosi. Individu dengan kecenderungan *alexithymia* sering kali mengalami tantangan dalam memahami perasaan mereka sendiri serta perasaan orang lain. Kecenderungan *alexithymia* adalah kondisi yang signifikan yang mempengaruhi kemampuan individu untuk memahami dan mengekspresikan emosi¹². Hal ini diperlukan untuk mengetahui sejauh mana kecenderungan *alexithymia* mempengaruhi aspek sosial dan pribadi peserta didik.

¹⁰ Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. (Bandung: Alfabeta. 2019)

¹¹ Sifneos, Peter E. "The prevalence of 'alexithymic' characteristics in psychosomatic patients." *Psychotherapy and psychosomatics* 22.2-6 (1973): 255-262.

¹² Gerald C. Davison, John M. Neale, dan Ann M. Kring, *Psikologi Abnormal*, terj. Noermala Fajar, Ed.9 (Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2006), 211.

3. *Problem Solving*

Problem solving adalah kemampuan seseorang untuk mengidentifikasi masalah, menemukan penyebab permasalahan, mencari solusi atas kendala yang dihadapinya, lalu mengimplementasikan, sehingga ia dapat mencapai tujuan maupun cita-cita. *Problem solving* adalah keterampilan yang termasuk dalam kategori *soft skill* karena tidak bisa diukur. *Problem solving* adalah proses kognitif yang melibatkan pemecahan masalah atau menemukan solusi untuk situasi atau permasalahan tertentu. Mudahnya, kita dapat menyebutnya sebagai “pemecahan masalah”¹³

Problem solving atau pemecahan masalah yang dimaksud dalam penelitian ini adalah, proses kognitif yang melibatkan identifikasi, analisis, dan pengembangan solusi untuk mengatasi suatu masalah. Mencakup langkah-langkah mendefinisikan masalah, mengumpulkan informasi, mengembangkan opsi, dan mengevaluasi hasil. *Problem solving* sangat penting dikarenakan hal tersebut dapat membantu peserta didik dalam interaksi sosial maupun dalam hal akademik para peserta didik.

4. Bimbingan dan Konseling

Bimbingan dan konseling adalah sebagai suatu proses bantuan professional yang sistematis dan berkesinambungan, diberikan konselor kepada peserta didik atau konseli secara sistematis, terarah, dan berkesinambungan, guna membantu

¹³ Tatag Yuli Eko Siswono, Model Pembelajaran Matematika Berbasis Pengajaran dan Pemecahan Masalah Untuk Meningkatkan Kemampuan Berpikir Kreatif (Surabaya: Unesa University Press, 2008), 43

individu mengenali potensi dirinya, mengatasi permasalahan pribadi, sosial, belajar, karir, serta mencapai perkembangan yang optimal. Layanan bimbingan dan konseling mencakup informasi, pengembangan keterampilan sosial dan emosional, serta pengambilan keputusan secara mandiri, melalui pendekatan konseling ataupun bimbingan.¹⁴ Proses menekankan pada hubungan interpersonal yang suportif dan etis antara konselor dan konseli.

Secara praktis, indikator bimbingan dan konseling dapat dilihat dari keberandaan layanan dasar bimbingan, layanan responsif, , perencanaan individual, dan dukungan sistem. Dalam pelaksanaannya, layanan bimbingan dan konseling ditujukan melalui kegiatan konseling tatap muka, kegiatan klasikal, asesmen psikologis, serta koordinasi dengan guru, orang tua, ataupun pihak yang bersangkutan dan relevan. Efektifitas layanan dapat diukur dari sejauh mana peserta didik ataupun konseli mampu mengidentifikasi masalah, membuat keputusan yang tepat serta menunjukkan perkembangan dalam aspek pribadi, sosial, akademik, dan karir.¹⁵

C. RUMUSAN MASALAH

1. Bagaimana kecenderungan *Kecenderungan alexithymia* mempengaruhi kemampuan dalam mengidentifikasi respon emosional pada antar peserta didik XI MAN 2 Banjarmasin?

¹⁴ Sunaryo, *Konseling dan Psikoterapi dalam setting Pendidikan* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2020), 45.

¹⁵ Prayitno, *Layanan bimbingan dan konseling di sekolah dan madrasah* (padang: UNP Press, 2021), 18.

2. Bagaimana kemampuan *problem solving* pada peserta didik di XI MAN 2 Banjarmasin?
3. Korelasi kecenderungan *alexhythimia* terhadap *problem solving* dalam konteks bimbingan dan konseling pada peserta didik di XI MAN 2 Banjarmasin?

D. TUJUAN PENELITIAN

1. Untuk mendeskripsikan bagaimana kecenderungan *Kecenderungan alexithymia* pada peserta didik XI MAN 2 Banjarmasin
2. Untuk mengetahui kemampuan *problem solving* terhadap respon emosi pada peserta didik XI MAN 2 Banjarmasin
3. Untuk menganalisis korelasi kecenderungan *alexhythimia* terhadap kemampuan peserta didik dalam konteks bimbingan dan konseling saat proses *problem solving* di MAN 2 BANJARMASIN

E. SIGNIFIKANSI PENELITIAN

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini dapat memberikan manfaat dan sumbangan pemikiran dalam dunia pendidikan terutama dalam pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling dalam aspek perkembangan pribadi dan sosial peserta didik. Tak hanya itu, penelitian ini juga dapat memberikan informasi bagi pembaca, sehingga dapat memperluas wawasan secara teori mengenai pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling dalam aspek perkembangan pribadi dan sosial peserta didik.

2. Manfaat praktis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan ataupun pedoman untuk guru bimbingan dan konseling dalam pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling dalam aspek perkembangan pribadi dan sosial peserta didik. Penelitian ini juga dapat memantu mahasiwa/i mengenai pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling dalam aspek perkembangan proibadi dan sosial peserta didik.

F. PENELITIAN TERDAHULU YANG RELEVAN

Berdasarkan studi oleh penulis, beberapa peneliti sebelumnya telah melakukan kajian terkait topik kecenderungan alexihymia dan juga problem solving , antara lain:

1. Penelitian dilakukan oleh Septyana Ayu Novita, Titin Suprihatin, dan Anisa Fitriani pada tahun 2020 yang berjudul “Kecerdasan Emosional dan Kecenderungan *Alexithymia* pada Remaja yang tinggal di Panti Asuhan”. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan populasi remaja yang berusia 17-20 tahun yang tinggal di Panti Asuhan Wilayah Kota Tegal Kabupaten Tegal. Sampel diambil menggunakan metode probability sample dengan 137 remaja dari total populasi sebanyak 209. Hasil penelitian membuktikan bahwa terdapat korelasi antara kecerdasan emosional dengan kecenderungan *alexithymia* dengan nilai skor rxy sebesar -0,181 dengan taraf signifikan sebesar 0,034 ($p < 0,05$). Kecerdasan emosional efektif sebesar 3,3% pada kecenderungan *alexithymia*, 96,7% oleh faktor diluar penelitian. Jadi

semakin tinggi tingkat kecerdasan emosional maka semakin rendah tingkat kecenderungan *alexithymia*.²³ Perbedaan dalam penelitian ini terletak pada variabel bebas dan subjek, yang mana variabel bebasnya yaitu kecerdasan emosional dengan subjek remaja yang tinggal di panti asuhan. Persamaan pada penelitian ini terletak pada variabel terikat yaitu kecenderungan *alexithymia*.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Michelle Avelinde Kurniawan dan Jaka Santossa Sudagijono pada tahun 2021 yang berjudul “Hubungan *Alexithymia* dan Kecenderungan Bunuh Diri pada Remaja Laki-Laki di Surabaya”. Teknik pengambilan sampel dengan teknik incidental sampling dengan metode analisa korelasi pearson product moment. Jumlah sampel yang diperoleh sebanyak 31 responden. Hasilnya diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,015 ($p < 0,05$) dan nilai koefisien korelasi 0,315. Hasilnya terdapat hubungan *alexithymia* dan kecenderungan bunuh diri pada remaja laki-laki di Surabaya.²⁴ Persamaan penelitian ini yaitu sama-sama menggunakan dua variabel yang salah satu variabelnya menggunakan variabel *alexithymia*. Sedangkan perbedaannya ada pada variabel dan subjek yang mana penelitian terdahulu menjadikan *alexithymia* sebagai variabel bebas dan penelitian ini menjadikan *alexithymia* sebagai variabel terikat. Adapun subjek penelitian terdahulu merupakan remaja laki-laki di Surabaya

3. Dhina Anisatul Mukarromah (2016). Riset Dhina membuktikan bahwa Layanan Bimbingan Kelompok teknik *Problem Solving* efektif meningkatkan aspek kognitif-perilaku (motivasi belajar) siswa. Perbedaan penelitian terletak pada subjek yang diteliti dan Lokasi yang diteliti. Persamaan ada pada variabel problem solving dan hal ini sejalan dengan hasil penelitian ini; karena variabel emosional *Alexithymia* dan kapasitas *Problem Solving* terbukti berjalan terpisah (tidak berkorelasi), maka kemampuan pemecahan masalah dipandang sebagai sebuah keterampilan (*behavioral skills*) yang mandiri. Keterampilan ini dapat diintervensi, dilatih, dan diakselerasi oleh guru BK di madrasah tanpa harus terhambat oleh tipe kepribadian afektif bawaan siswa.

Berdasarkan temuan penelitian terdahulu diatas, dapat disimpulkan dengan berbagai perbedaan aspek penelitian terdahulu, penelitian ini memiliki kebaruan penelitian yang berfokus pada kecenderungan *Alexithymia* terhadap *Problem Solving* yang belum di *eksplorasi* dalam penelitian sebelumnya.

G. HIPOTESIS PENELITIAN

Asumsi dasar penelitian adalah keyakinan atau anggapan fundamental yang diterima sebagai kebenaran tanpa memerlukan bukti dalam konteks penelitian tersebut. Asumsi ini berfungsi sebagai landasan berpikir yang mendasari seluruh desain dan pelaksanaan penelitian. Berdasarkan penjelasan diatas maka asumsi dasar pada penelitian ini adalah:

1. Ha : Adanya korelasi kecenderungan *alexithymia* mempengaruhi *problem solving* pada peserta didik kelas XI MAN 2 Banjarmasin
2. H0 : Tidak adanya korelasi kecenderungan *alexithymia* terhadap *problem solving* pada peserta didik kelas XI MAN 2 Banjarmasin

H. SISTEMATIKA PENELITIAN

Penelitian ini terdiri dari lima bab yang masing-masing berfokus pada topik yang berbeda yang mengantarkan pada keselarasan penelitian.

- | | |
|---------|---|
| BAB I | Membahas Latar Belakang Masalah, Rumusan Masalah, Tujuan, Signifikansi Penelitian, Penelitian Terdahulu yang Relevan, dan Hipotesis Penelitian. |
| BAB II | Tinjauan Teoritik dan Kerangka Pikir. |
| BAB III | Membahas Metodologi Penelitian, Jenis dan Pendekatan Penelitian, Setting Penelitian, Populasi dan Sampel, Data dan Sumber Data, Teknik Pengumpulan Data, Instrumen Penelitian, Teknik Analisis Data, Teknik Validitas dan Keabsahan data. |
| BAB IV | Membahas Hasil Penelitian dan Pembahasan, Gambaran Umum Lokasi Penelitian, Penyajian Data, Pembahasan |
| BAB V | Membahas Penutup, Simpulan dan Saran |

