

**GAMBARAN *AVOIDANT ATTACHMENT* PADA PEREMPUAN DEWASA AWAL
DENGAN KECENDERUNGAN *ALEXITHYMIA***

Inka Nefas Yahya Lase¹, Nancy Naomi G.P. Aritonang²

Universitas HKBP Nommensen^{1,2}

e-mail: inkalase50@gmail.com

Diterima: 21/9/2026; Direvisi: 1/10/2026; Diterbitkan: 12/10/2026

ABSTRAK

Kesulitan memahami dan menyampaikan emosi dapat membentuk cara seseorang mengelola kedekatan dalam hubungan interpersonal. Pada masa dewasa awal, kondisi tersebut menjadi menarik untuk ditelaah karena kebutuhan akan hubungan yang bermakna berjalan berdampingan dengan kebutuhan mempertahankan otonomi dan batas personal. Penelitian ini menelusuri bagaimana *avoidant attachment* dialami dan dimaknai oleh perempuan dewasa awal dengan kecenderungan *alexithymia* tinggi melalui pendekatan fenomenologi deskriptif. Dua perempuan berusia 20 dan 24 tahun dipilih secara *purposive* setelah melalui *screening* menggunakan *Toronto Alexithymia Scale-20* (TAS-20), dengan skor 77 dan 67. Instrumen tersebut digunakan untuk *screening*, bukan diagnosis klinis, sementara dua teman dekat dilibatkan sebagai informan pendukung. Pengalaman partisipan digali melalui wawancara mendalam semi-terstruktur, observasi, dan dokumentasi pada Mei–Agustus 2026 di Kota Medan. Data ditelaah menggunakan *Reflexive Thematic Analysis* melalui pembacaan berulang, pengodean, pengembangan serta peninjauan tema, dengan triangulasi sumber untuk memperkuat interpretasi. Empat tema ditemukan: pengaturan batas dan akses terhadap kedekatan, pengendalian diri, penarikan diri ketika relasi terasa tidak nyaman, serta keinginan untuk dekat tanpa kehilangan jarak. Pengalaman tersebut memperlihatkan bahwa kedekatan dinegosiasikan melalui privasi, otonomi, dan rasa aman, sehingga *avoidant attachment* tidak semata-mata berarti penolakan terhadap hubungan.

Kata Kunci: *Alexithymia, Avoidant Attachment, Perempuan Dewasa Awal, Fenomenologi, Hubungan Interpersonal*

ABSTRAK

Difficulty understanding and communicating emotions may shape how individuals manage closeness in interpersonal relationships. During early adulthood, this issue becomes particularly relevant as the need for meaningful relationships coexists with the need to maintain autonomy and personal boundaries. This study explored how *avoidant attachment* is experienced and interpreted by early-adult women with high tendencies toward *alexithymia* using a descriptive phenomenological approach. Two women aged 20 and 24 years were purposively selected following screening with the *Toronto Alexithymia Scale-20* (TAS-20), with scores of 77 and 67, respectively. The instrument was used for screening purposes rather than clinical diagnosis, while two close friends were involved as supporting informants. Participants' experiences were explored through in-depth semi-structured interviews, observation, and documentation conducted in Medan from May to August 2026. The data were examined using *Reflexive Thematic Analysis* through repeated reading, coding, theme development, and theme review, with source triangulation used to strengthen the interpretation. Four themes emerged: regulating boundaries and access to closeness, relying on oneself, withdrawing when relationships become



uncomfortable, and seeking closeness while maintaining distance. These experiences suggest that closeness is negotiated through privacy, autonomy, and a sense of safety, indicating that *avoidant attachment* does not necessarily represent rejection of interpersonal relationships.

Keywords: *Alexithymia, Avoidant Attachment, Young Adult Women, Phenomenology, Interpersonal Relationships*

PENDAHULUAN

Hubungan dekat pada masa dewasa awal sering kali menuntut kemampuan untuk hadir secara emosional sekaligus tetap mempertahankan batas personal. Kedekatan tidak hanya dibangun melalui intensitas interaksi, tetapi juga melalui kemampuan mengenali apa yang dirasakan, menyampaikan kebutuhan, merespons kerentanan, dan memberi ruang bagi orang lain untuk melakukan hal yang sama. Dalam praktiknya, tuntutan tersebut tidak selalu mudah dipenuhi. Ada individu yang mengetahui bahwa dirinya sedang mengalami sesuatu secara emosional, tetapi kesulitan memahami apa yang sebenarnya dirasakan atau menemukan bentuk komunikasi yang tepat untuk menyampaikannya. Situasi semacam ini dapat memengaruhi cara seseorang menjalani kedekatan, terutama ketika hubungan menuntut keterbukaan yang lebih besar.

Kesulitan tersebut memiliki kaitan dengan *alexithymia*, suatu karakteristik yang tercermin dalam hambatan mengenali dan mendeskripsikan perasaan serta kecenderungan mengarahkan perhatian pada aspek eksternal daripada pengalaman internal. Posisi *alexithymia* dalam penelitian ini bukan sebagai diagnosis klinis, melainkan sebagai karakteristik pemrosesan dan komunikasi emosi yang dapat hadir dalam kehidupan sehari-hari. Koppelberg et al. (2023) menemukan bahwa kesulitan dalam mengidentifikasi dan mendeskripsikan perasaan berkaitan dengan persoalan interpersonal pada individu muda. Dalam hubungan romantis, persoalan tersebut dapat mengambil bentuk yang lebih kompleks karena pengalaman kedekatan menuntut individu untuk tidak hanya merasakan emosi, tetapi juga memberi makna dan mengomunikasikannya kepada pasangan. Zdankiewicz-Ścigała et al. (2024) menunjukkan bahwa *alexithymia* berkaitan dengan cara individu memahami dan menarasikan pengalaman hubungan romantis, termasuk aspek yang berhubungan dengan kedekatan emosional.

Gambaran yang lebih dekat dengan pengalaman tersebut muncul dalam survei pendahuluan yang dilakukan terhadap 10 perempuan dewasa awal menggunakan *Toronto Alexithymia Scale-20* (TAS-20). Enam responden terindikasi memiliki kecenderungan *alexithymia* tinggi, sementara wawancara awal memperlihatkan pengalaman yang lebih beragam daripada sekadar hasil pengukuran. Beberapa responden menggambarkan kesulitan menemukan kata untuk menjelaskan perasaan, kecenderungan mengatakan bahwa dirinya “baik-baik saja”, serta pilihan untuk diam atau mengambil jarak ketika berhadapan dengan situasi emosional yang tidak nyaman. Data awal ini tidak dimaksudkan untuk menggambarkan prevalensi *alexithymia* pada perempuan dewasa awal. Nilainya justru terletak pada munculnya pengalaman konkret yang memperlihatkan bahwa kesulitan emosional dapat hadir dalam cara seseorang berkomunikasi, merespons kedekatan, dan menentukan jarak dalam hubungan.

Dari sini, persoalan relasional tidak cukup dilihat hanya dari kemampuan seseorang mengenali emosinya. Cara individu menempatkan dirinya ketika hubungan menjadi semakin dekat juga menjadi bagian yang perlu diperhatikan. Konsep *avoidant attachment* dapat membantu membaca pengalaman tersebut, khususnya berkaitan dengan bagaimana seseorang merespons kedekatan, ketergantungan, kerentanan, dan kebutuhan akan dukungan dalam hubungan dekat. Namun, penelitian ini tidak memperlakukan *avoidant attachment* sebagai

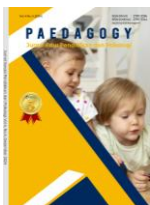


variabel yang berdiri untuk diuji hubungannya dengan *alexithymia*. Keduanya ditempatkan dalam satu ruang pengalaman agar dapat dilihat bagaimana kecenderungan menjaga jarak, ketidaknyamanan terhadap kerentanan, atau respons terhadap kedekatan hadir dalam kehidupan relasional perempuan dewasa awal dengan kecenderungan *alexithymia* tinggi. Penelitian Zhang et al. (2024) dan Romeo et al. (2024) memberikan konteks bahwa *alexithymia* dan pola kelekatan dapat muncul secara bersamaan dalam dinamika interpersonal dan penyesuaian hubungan.

Kajian mengenai kedua fenomena tersebut selama ini lebih sering memotret hubungan antarkonstruksi daripada pengalaman yang berlangsung di dalam kehidupan sehari-hari. Meta-analisis Zhang et al. (2024) menemukan keterkaitan antara *insecure attachment* dan *alexithymia*, sedangkan Romeo et al. (2024) menelaah peran *adult attachment* dan *alexithymia* dalam penyesuaian hubungan dyadik. Dimensi lain juga telah dikaji, termasuk keterkaitan *alexithymia* dengan *fear of intimacy*, kualitas hubungan, dan ekspresi emosi dalam hubungan dekat (Zdankiewicz-Ścigala et al., 2024; Kordoutis & Moschos, 2024; Yastibaş-Kaçar et al., 2025). Temuan-temuan tersebut memberikan peta mengenai bagaimana konstruksi-konstruksi tersebut saling berkaitan, tetapi belum sepenuhnya memperlihatkan apa yang dialami individu ketika berada dalam situasi relasional yang konkret: bagaimana rasanya ketika orang lain mendekat, apa yang terjadi ketika konflik muncul, mengapa komunikasi perasaan menjadi sulit, atau bagaimana keputusan untuk mengambil jarak dipahami oleh individu itu sendiri.

Keterbatasan tersebut menjadi semakin relevan ketika pengalaman emosional dipandang sebagai sesuatu yang tidak selalu dapat diterjemahkan secara utuh ke dalam angka. Silveira et al. (2023) menunjukkan bahwa kesadaran terhadap kondisi internal dan proses pemaknaan pengalaman emosi merupakan bagian yang relevan dalam memahami karakteristik *alexithymia*. Penelitian mengenai *alexithymia*, *attachment*, dan hubungan romantis juga telah mengembangkan pemahaman mengenai kepuasan hubungan serta keberadaan hubungan romantis melalui pendekatan kuantitatif (El Frenn et al., 2022; Romeo et al., 2025). Akan tetapi, skor yang menunjukkan tingkat suatu konstruksi tidak dengan sendirinya menjelaskan bagaimana konstruksi tersebut dirasakan oleh individu ketika berhadapan dengan orang yang dekat dengannya. Jarak emosional, keheningan, kesulitan memberi nama pada perasaan, atau kecenderungan menghindari percakapan tertentu memiliki makna yang mungkin hanya dapat dipahami ketika pengalaman tersebut ditelusuri dari sudut pandang orang yang mengalaminya.

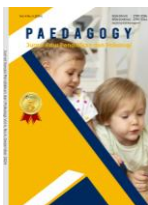
Atas dasar pertimbangan tersebut, pendekatan fenomenologi deskriptif digunakan untuk membawa perhatian penelitian pada pengalaman sebagaimana dialami dan dimaknai oleh partisipan. Fokusnya bukan mencari bukti bahwa *alexithymia* menyebabkan *avoidant attachment*, melainkan memahami bagaimana pengalaman kesulitan mengenali dan mengomunikasikan emosi berkelindan dengan pengalaman kedekatan, konflik, kerentanan, dan pengambilan jarak dalam relasi sehari-hari. Penelitian ini secara khusus mengeksplorasi pengalaman subjektif perempuan dewasa awal dengan kecenderungan *alexithymia* tinggi dalam mengalami dan memaknai *avoidant attachment*. Dengan demikian, kebaruan penelitian terletak pada upaya menghadirkan suara dan pengalaman langsung partisipan sebagai sumber pemahaman mengenai bagaimana pola menjaga jarak dan menghadapi kedekatan emosional dijalani dalam kehidupan relasional, bukan sekadar melihat keterkaitan kedua fenomena melalui ukuran statistik.



METODE PENELITIAN

Penelusuran pengalaman dalam penelitian ini dilakukan dengan menempatkan cerita personal partisipan sebagai sumber utama pemahaman. Pendekatan yang digunakan adalah kualitatif dengan desain fenomenologi deskriptif, karena penelitian diarahkan pada pengalaman subjektif perempuan dewasa awal dalam menjalani, merasakan, dan memaknai *avoidant attachment* ketika memiliki kecenderungan *alexithymia* tinggi (Neubauer et al., 2019). Dua perempuan berusia 18–25 tahun terlibat sebagai partisipan utama, sedangkan masing-masing memiliki satu teman dekat yang dilibatkan sebagai informan pendukung. Pemilihan partisipan dilakukan secara *purposive* dengan mempertimbangkan hasil *screening* menggunakan *Toronto Alexithymia Scale-20* (TAS-20), kesesuaian usia, serta kesediaan untuk menceritakan pengalaman emosional dan interpersonal secara mendalam. Skor TAS-20 yang diperoleh kedua partisipan adalah 77 dan 67, dengan skor lebih dari 60 digunakan sebagai penanda kecenderungan *alexithymia*, bukan sebagai diagnosis klinis (Bagby et al., 1994, 2020). Teman dekat dipilih sebagai informan karena memiliki kedekatan relasional dan mengetahui pengalaman interpersonal partisipan. Data dikumpulkan di Kota Medan selama Mei hingga Agustus 2026. Selain hasil *screening*, pengalaman partisipan digali melalui wawancara mendalam semi-terstruktur yang dilengkapi observasi selama proses wawancara dan dokumentasi yang relevan. Percakapan diarahkan pada cara partisipan mengenali serta menyampaikan emosi, merespons kedekatan dan konflik, mempertahankan batas personal, mengambil jarak, serta memahami alasan dan makna di balik respons tersebut. Waktu wawancara berkisar 45–120 menit pada setiap sesi dan seluruh percakapan direkam setelah memperoleh persetujuan untuk kemudian ditranskripsikan secara verbatim.

Cerita yang terkumpul tidak langsung dipisahkan dari konteks pengalaman masing-masing partisipan, tetapi dibaca berulang untuk menemukan pola makna yang berkembang di dalamnya. Proses ini dilakukan melalui *Reflexive Thematic Analysis* dengan merujuk pada Braun dan Clarke (2006, 2021), yang meliputi familiarisasi data, pengodean, pengembangan tema awal, peninjauan tema, pendefinisian tema, hingga penyusunan interpretasi. Analisis diarahkan untuk memahami bagaimana pengalaman terkait pengenalan dan pengungkapan emosi, kedekatan, konflik, serta kecenderungan mengambil jarak hadir dan dimaknai dalam kehidupan interpersonal partisipan. Narasi dari masing-masing partisipan tetap dianalisis dalam konteks pengalaman individualnya, sementara keterangan informan digunakan sebagai sumber tambahan untuk memperluas pemahaman terhadap cerita yang disampaikan partisipan utama. Kredibilitas interpretasi diperkuat melalui triangulasi sumber dengan memperbandingkan informasi dari partisipan dan informan serta memanfaatkan catatan observasi dan dokumentasi yang tersedia. Triangulasi tersebut tidak dimaksudkan untuk menguji atau menggantikan kebenaran pengalaman subjektif partisipan, melainkan membantu peneliti memperoleh pemahaman yang lebih utuh terhadap konteks pengalaman yang dituturkan. Dari sisi etika, penelitian telah memperoleh izin dari institusi pendidikan peneliti. Sebelum proses pengumpulan data, seluruh partisipan dan informan memperoleh informasi mengenai tujuan dan prosedur penelitian, kerahasiaan data, penggunaan rekaman, kemungkinan ketidaknyamanan, serta kebebasan untuk tidak menjawab pertanyaan atau menghentikan keterlibatan. Persetujuan *informed consent* diberikan sebelum partisipasi dimulai, identitas seluruh pihak disamarkan melalui kode atau inisial, dan data penelitian disimpan secara terbatas untuk digunakan hanya dalam kepentingan penelitian.



HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini melibatkan dua perempuan dewasa awal sebagai partisipan utama dan dua informan pendukung yang merupakan teman dekat masing-masing partisipan. Kedua partisipan memiliki kecenderungan *alexithymia* tinggi berdasarkan hasil *screening* menggunakan *Toronto Alexithymia Scale-20* (TAS-20). Karakteristik partisipan disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Partisipan Penelitian

Partisipan	Usia	Skor TAS-20	Status
P1	20 tahun	77	Mahasiswa
P2	24 tahun	67	Mahasiswa

Catatan: Pseudonim/kode digunakan untuk melindungi identitas partisipan. TAS-20 digunakan sebagai instrumen *screening* dan bukan untuk penegakan diagnosis klinis.

Karakteristik pada Tabel 1 menunjukkan profil dua partisipan utama yang menjadi fokus penelitian. Kedua partisipan berada pada rentang usia dewasa awal dan sama-sama berstatus sebagai mahasiswa. Perbedaan skor *TAS-20* menunjukkan variasi tingkat kecenderungan *alexithymia* di antara kedua partisipan. Data tersebut digunakan sebagai konteks awal untuk memahami pengalaman emosional dan relasional masing-masing partisipan tanpa dimaksudkan untuk menggeneralisasi karakteristik tersebut pada perempuan dewasa awal secara umum.

Analisis tematik terhadap wawancara partisipan, wawancara informan, observasi, dan dokumentasi menghasilkan empat tema utama. Tema-tema tersebut menggambarkan cara partisipan mengatur kedekatan, menghadapi persoalan, merespons ketidaknyamanan dalam hubungan, dan memaknai kebutuhan akan kedekatan. Temuan berikut menggambarkan pengalaman dua partisipan penelitian dan tidak dimaksudkan untuk digeneralisasikan pada perempuan dewasa awal secara umum. Ringkasan tema dan subtema disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Tema dan Subtema Hasil Analisis Tematik

Tema Utama	Subtema
Mengatur batas dan akses dalam kedekatan	Seleksi terhadap kedekatan; mempertahankan ruang pribadi dalam hubungan
Mengandalkan diri sebelum melibatkan orang lain	Penyelesaian masalah secara mandiri; bantuan sebagai pilihan ketika kebutuhan mendesak
Menarik diri saat menghadapi ketidaknyamanan relasional	Menarik diri ketika hubungan dipersepsikan tidak aman; jarak sebagai perlindungan dari ketidaknyamanan
Menginginkan kedekatan sambil mempertahankan jarak	Keinginan terhadap kedekatan; kedekatan dengan batas privasi; kekhawatiran terhadap kerentanan

Catatan: Tema dan subtema disusun melalui proses pengodean, pengelompokan kode, peninjauan tema, dan sintesis data dari kedua partisipan.

Tabel 2 merangkum empat tema yang merepresentasikan pola pengalaman kedua partisipan berdasarkan hasil analisis data. Keempat tema tersebut mencakup cara partisipan mengatur kedekatan, mengandalkan diri ketika menghadapi masalah, merespons ketidaknyamanan relasional, serta mempertahankan kebutuhan akan kedekatan dan ruang



pribadi. Tema dan subtema disusun dari pola data yang berulang dalam wawancara partisipan dan diperkuat oleh informasi dari informan serta catatan observasi. Temuan ini menggambarkan pengalaman spesifik kedua partisipan dan tidak dimaksudkan sebagai gambaran umum mengenai perempuan dewasa awal.

Mengatur batas dan akses dalam kedekatan

Tema pertama menunjukkan bahwa keterbukaan partisipan terhadap orang lain berlangsung secara selektif. Kedua partisipan mempertimbangkan rasa aman, kepercayaan, kedekatan hubungan, serta batas informasi pribadi sebelum membagikan pengalaman emosional. P1 menjelaskan bahwa informasi tertentu hanya diberikan kepada orang yang dianggap dapat dipercaya, sedangkan P2 menyatakan bahwa tidak semua orang perlu mengetahui pengalaman pribadinya secara mendalam. P1 mengungkapkan, *“Kalau aku udah cerita berarti memang menurutku udah bisa diceritakan. Tapi ketika aku emang menurutku itu gak ada yang boleh tahu, ya emang gak boleh ada yang tahu.”* Informan dari kedua partisipan juga menggambarkan adanya kecenderungan untuk tidak langsung terbuka kepada orang lain dan memilih orang tertentu sebagai tempat berbagi. Temuan ini menunjukkan adanya pola pengaturan batas keterbukaan yang muncul pada kedua partisipan.

Mengandalkan diri sebelum melibatkan orang lain

Tema kedua memperlihatkan kecenderungan kedua partisipan untuk menyelesaikan persoalan secara mandiri sebelum meminta bantuan. P1 lebih memilih menyelesaikan masalah terlebih dahulu dan meminta bantuan ketika situasi dipersepsikan sudah mendesak. P1 menyatakan, *“Kalau minta tolong berarti udah mepet.”* P2 juga menyampaikan bahwa selama masih mampu menyelesaikan persoalan sendiri, dirinya tidak merasa perlu terbuka atau meminta pertolongan. Informan masing-masing partisipan memberikan keterangan yang sejalan bahwa keduanya cenderung diam atau mengelola persoalan terlebih dahulu sebelum melibatkan orang lain. Dengan demikian, data wawancara dan informasi pendukung menunjukkan pola keterlambatan dalam melibatkan orang lain ketika menghadapi masalah.

Menarik diri saat menghadapi ketidaknyamanan relasional

Tema ketiga menunjukkan bahwa kedua partisipan menggunakan jarak dalam merespons konflik, kekecewaan, atau situasi hubungan yang dirasakan tidak nyaman. Bentuk yang ditemukan meliputi diam, mengurangi komunikasi, mengambil waktu sendiri, membatasi akses, dan pada kondisi tertentu menghentikan kontak. P1 menggambarkan respons tersebut dengan menyatakan, *“Kalau aku bisa ngeliat orang, kayak ah ini udah gak enak lagi, ini udah gak satu energi lagi, jadi ya aku bakalan cabut.”* Pada P2, kecenderungan mengambil jarak terlihat melalui sikap diam, membutuhkan waktu sebelum kembali berkomunikasi, dan menyibukkan diri ketika menghadapi masalah. Informan P1 dan P2 juga menggambarkan adanya kecenderungan kedua partisipan untuk mengurangi interaksi ketika menghadapi ketidaknyamanan. Jarak yang diambil tidak selalu berakhir pada pemutusan hubungan karena pada beberapa situasi digunakan untuk memberikan waktu sebelum kembali berinteraksi.

Menginginkan kedekatan sambil mempertahankan jarak

Tema keempat menunjukkan adanya keinginan untuk memiliki hubungan yang dekat dan bermakna, tetapi tetap disertai kebutuhan mempertahankan privasi dan kendali atas keterbukaan diri. P1 mengungkapkan keinginan untuk memiliki kedekatan emosional sekaligus



menyadari adanya batas dalam membuka diri, “*Aku berharap tapi aku belum siap untuk itu, untuk membuka diri, untuk gak membatasi, untuk mengurangi pagar.*” P2 juga dapat berbagi pengalaman dengan orang tertentu yang telah dipercaya, tetapi tidak selalu menyampaikan seluruh detail persoalan. Kedua partisipan menggambarkan bahwa kedekatan lebih mudah dijalani ketika terdapat rasa aman dan kesempatan untuk mempertahankan ruang pribadi. Data juga memperlihatkan adanya kekhawatiran terhadap kemungkinan dikecewakan, kehilangan kendali, atau terlalu rentan ketika membuka diri. Secara keseluruhan, keempat tema tersebut menggambarkan pengalaman kedua partisipan dalam menegosiasikan kebutuhan akan kedekatan dengan kebutuhan mempertahankan batas pribadi.

Pembahasan

Kedekatan interpersonal bagi kedua partisipan tampaknya bukan persoalan memilih antara ingin bersama orang lain atau ingin menjauh. Yang lebih menonjol justru adalah kebutuhan untuk mengatur seberapa jauh orang lain dapat masuk ke dalam ruang personal mereka. P1 dan P2 sama-sama memperlihatkan keinginan untuk memiliki hubungan yang dekat, tetapi kedekatan tersebut perlu berlangsung dalam kondisi yang memberi rasa aman, kepercayaan, dan kesempatan untuk tetap mempertahankan otonomi. P1 masih menginginkan hubungan dekat sekaligus membutuhkan ruang dan waktu bagi dirinya sendiri, sedangkan P2 bersedia berbagi pengalaman dengan orang tertentu setelah merasa cukup nyaman dan percaya. Pola semacam ini membuat jarak tidak dapat langsung dimaknai sebagai penolakan terhadap hubungan. Sun dan Jakubiak (2024) juga menemukan bahwa *attachment avoidance* berkaitan dengan keterbatasan dan selektivitas dalam membagikan pengalaman pribadi pada hubungan dekat, dan pengalaman kedua partisipan memberikan gambaran mengenai bagaimana kecenderungan tersebut dapat hadir dalam kehidupan sehari-hari.

Batas personal menjadi salah satu cara kedua partisipan mempertahankan rasa aman tersebut. P1 terlebih dahulu mempertimbangkan kepada siapa informasi pribadi diberikan dan bagaimana kemungkinan informasi itu digunakan kembali, sedangkan P2 memandang bahwa kedalaman informasi yang dimiliki dirinya tidak harus diketahui oleh semua orang. Artinya, keterbukaan tidak berlangsung sebagai konsekuensi otomatis dari adanya kedekatan, melainkan melalui proses penilaian terhadap tingkat kepercayaan yang dirasakan. Cara ini memperlihatkan bahwa partisipan tetap terlibat dalam hubungan, tetapi memiliki kendali atas bagian diri yang ingin diperlihatkan kepada orang lain. Selektivitas tersebut memiliki kesesuaian dengan Sun dan Jakubiak (2024), meskipun maknanya dalam penelitian ini diperoleh dari cerita personal partisipan dan bukan dari pengukuran statistik mengenai *attachment avoidance* dan keterbukaan diri.

Pengaturan jarak tersebut menjadi semakin kompleks ketika partisipan harus berhadapan dengan pengalaman emosional yang sulit dijelaskan. Kedua partisipan cenderung lebih mudah menceritakan kejadian yang dialami daripada menyebutkan secara rinci emosi yang muncul di dalam dirinya. Dalam konteks hubungan interpersonal, perbedaan ini menjadi penting karena pengalaman emosional yang tidak mudah dikenali juga dapat menjadi sesuatu yang sulit dikomunikasikan. Seseorang dapat memahami bahwa suatu situasi terasa tidak nyaman, tetapi belum tentu mampu menjelaskan apakah yang dirasakan berupa kecewa, takut, marah, sedih, atau bentuk emosi lainnya. Budiman dan Imam (2024) membahas *alexithymia* dalam kaitannya dengan berbagai aspek pemrosesan emosi dan relasi psikologis, sementara Arifuddin et al. (2021) menempatkan kemampuan mengenali pengalaman internal sebagai aspek yang relevan dalam memahami *alexithymia* pada mahasiswa. Pradnyadewi dan



Widiasavitri (2023) juga mengidentifikasi beragam faktor yang berkaitan dengan *alexithymia*, sehingga kesulitan emosional yang dialami kedua partisipan tidak tepat diperlakukan sebagai hasil dari satu mekanisme penyebab.

Kondisi tersebut tampaknya turut memengaruhi cara bantuan diterima dalam hubungan. Kedua partisipan memiliki kecenderungan untuk mencoba menghadapi persoalan sendiri sebelum melibatkan orang lain. Bantuan baru lebih mungkin dipertimbangkan ketika persoalan telah dirasakan cukup sulit atau ketika tersedia seseorang yang telah memperoleh kepercayaan. Kemandirian dalam konteks ini tidak berarti bahwa kebutuhan terhadap dukungan sosial tidak ada. Sebaliknya, dukungan tetap dibutuhkan, tetapi keterlibatan orang lain harus melewati batas kenyamanan tertentu. Sun dan Jakubiak (2024) menggambarkan *attachment avoidance* sebagai pola yang berkaitan dengan pembatasan keterlibatan dalam hubungan dekat, sedangkan Nugraha et al. (2024) menempatkan *alexithymia* sebagai salah satu aspek yang relevan dalam memahami kondisi psikologis mahasiswa. Oleh karena itu, kecenderungan mengandalkan diri yang ditemukan pada kedua partisipan lebih masuk akal dipahami sebagai cara mengatur keterlibatan dengan orang lain daripada sebagai akibat langsung dari karakteristik *alexithymia*.

Ketika rasa nyaman tersebut terganggu, jarak menjadi bentuk respons yang lebih nyata. P1 dapat mengurangi komunikasi, membatasi akses, hingga menghentikan kontak ketika menghadapi konflik atau kekecewaan. P2 memilih bentuk yang berbeda dengan lebih banyak diam, mengalihkan perhatian melalui kesibukan, dan memberikan waktu sebelum kembali berkomunikasi. Perbedaan respons ini memperlihatkan bahwa kecenderungan mengambil jarak tidak memiliki ekspresi tunggal. Ada yang diwujudkan melalui pemutusan kontak, sementara bentuk lainnya berupa penundaan komunikasi dan penciptaan ruang psikologis sebelum hubungan dilanjutkan. Waffa dan Pitigala (2024) mengaitkan gaya kelekatan dengan cara dewasa muda mengelola pengalaman emosional, sedangkan Gauvin et al. (2025) menemukan pola tertentu dalam pemrosesan emosi positif pada individu dengan kecenderungan menghindari ketika terlibat dalam percakapan romantis. Dalam pengalaman P1 dan P2, mengambil jarak dapat dipahami sebagai respons terhadap situasi yang belum dapat mereka kelola secara nyaman, bukan semata-mata sebagai keinginan untuk mengakhiri hubungan.

Kehadiran *alexithymia* dalam pengalaman tersebut perlu dipahami tanpa mengubahnya menjadi penjelasan tunggal atas kecenderungan menghindari. Hubungan antara karakteristik emosi dan kelekatan memang telah menjadi perhatian penelitian sebelumnya. Scigala et al. (2022), misalnya, menemukan keterkaitan antara *alexithymia* dan kelekatan dewasa dengan mempertimbangkan *fear of intimacy* serta ekspektasi regulasi suasana hati dalam model yang mereka gunakan. Namun, penelitian fenomenologis ini tidak diarahkan untuk menguji apakah salah satu konstruk berhubungan, memprediksi, atau menjadi penyebab konstruk lainnya. Yang lebih relevan adalah melihat bagaimana kesulitan memahami pengalaman internal, keterbatasan mengungkapkan emosi, kebutuhan akan privasi, serta respons menjaga jarak muncul dalam cerita kehidupan partisipan. Pradnyadewi dan Widiasavitri (2023) juga memperlihatkan bahwa *alexithymia* dapat berkaitan dengan berbagai faktor pada remaja, sehingga pengalaman partisipan perlu dibaca sebagai fenomena yang memiliki banyak kemungkinan konteks.

Dari sudut pandang tersebut, kedekatan pada kedua partisipan dapat dipahami sebagai sesuatu yang terus dinegosiasikan, bukan keadaan yang sekali terbentuk lalu berlangsung secara tetap. Mereka dapat menerima kedekatan ketika merasa aman, tetapi dapat kembali menciptakan ruang ketika hubungan mulai menghadirkan tuntutan emosional yang sulit dihadapi. Yastibaş-Kaçar et al. (2025) mengaitkan profil kelekatan dengan kualitas hubungan dan gaya ekspresi emosional, sedangkan Waffa dan Pitigala (2024) menunjukkan keterkaitan





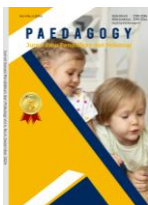
gaya kelekatan dengan regulasi emosi pada dewasa muda. Yohanes et al. (2026) juga menunjukkan bahwa profil *alexithymia* pada mahasiswa dapat ditinjau berdasarkan karakteristik demografis, termasuk jenis kelamin dan usia. Temuan dari penelitian ini karena itu lebih tepat ditempatkan pada konteks individual kedua partisipan: keputusan untuk berbicara, diam, meminta bantuan, atau mengambil jarak muncul berdasarkan pengalaman dan penilaian personal terhadap situasi relasional yang sedang dihadapi.

Gambaran tersebut memperlihatkan bahwa dinamika *avoidant attachment* pada kedua partisipan tidak sesederhana kecenderungan untuk menghindari hubungan. Di satu sisi terdapat kebutuhan untuk dekat dan memperoleh dukungan; di sisi lain terdapat dorongan untuk menjaga batas, mempertahankan kemandirian, dan mengurangi keterlibatan ketika pengalaman relasional terasa tidak nyaman. Kecenderungan *alexithymia* dan pengalaman *avoidant attachment* dalam konteks ini lebih tepat dipandang sebagai fenomena yang hadir secara bersamaan dalam kehidupan emosional partisipan, bukan sebagai hubungan sebab-akibat yang telah terbukti. Keterbatasan utama penelitian terletak pada jumlah partisipan yang hanya dua orang, konteks pengalaman yang spesifik, serta penggunaan TAS-20 sebagai alat *screening* sehingga hasilnya tidak dapat digeneralisasikan kepada perempuan dewasa awal secara luas. Selain itu, wawancara tetap bergantung pada kemampuan partisipan dalam mengenali dan mengartikulasikan pengalaman internal, yang justru menjadi bagian penting dari fenomena yang sedang dikaji.

KESIMPULAN

Kedekatan tidak selalu dialami sebagai ruang yang sepenuhnya nyaman, sebagaimana jarak tidak selalu berarti keinginan untuk meninggalkan hubungan. Pengalaman kedua partisipan memperlihatkan bahwa hubungan interpersonal dijalani melalui proses menimbang rasa aman, kepercayaan, privasi, kebutuhan akan kemandirian, dan kesiapan untuk terlibat secara emosional. Ketika perasaan sulit dikenali atau disampaikan, menjaga jarak dapat menjadi salah satu cara untuk mengelola situasi yang dirasakan terlalu menuntut, sementara kebutuhan untuk tetap memiliki hubungan dekat tetap ada. Karena itu, *alexithymia* dan *avoidant attachment* dalam penelitian ini lebih tepat dipahami sebagai fenomena yang hadir bersamaan dalam pengalaman relasional partisipan, bukan sebagai hubungan sebab-akibat yang telah terbukti. Pemahaman semacam ini menempatkan pengalaman subjektif sebagai bagian penting dalam membaca dinamika kelekatan, terutama ketika ekspresi emosi dan keterbukaan tidak berlangsung secara sederhana.

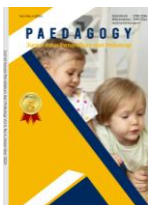
Implikasi yang dapat ditarik bukan berupa satu bentuk intervensi yang berlaku bagi semua individu, melainkan perlunya ruang pendampingan yang menghargai batas personal sekaligus membantu individu mengenali dan mengomunikasikan pengalaman emosional secara bertahap. Pendekatan semacam itu perlu mempertimbangkan bahwa kesiapan untuk terbuka tidak dapat dipisahkan dari rasa aman dan kepercayaan yang dibangun dalam relasi. Namun, kemungkinan manfaat pendekatan tersebut masih memerlukan pengujian lebih lanjut melalui penelitian yang melibatkan partisipan lebih beragam dari segi usia, wilayah, latar budaya, pekerjaan, dan status hubungan. Perspektif pasangan, teman dekat, maupun anggota keluarga juga dapat dilibatkan agar pengalaman menjaga kedekatan dan menciptakan jarak tidak hanya dipahami dari sisi individu. Dengan ruang kajian yang lebih luas, penelitian mendatang berpeluang memperlihatkan bagaimana pengalaman emosional dan kebutuhan akan otonomi saling bernegosiasi dalam berbagai bentuk hubungan. Temuan saat ini tetap perlu ditempatkan secara kontekstual sebagai gambaran pengalaman dua perempuan dewasa awal dengan



kecenderungan *alexithymia* tinggi, sehingga tidak dimaksudkan untuk mewakili seluruh perempuan dewasa awal.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifuddin, N. A., Widyastuti, W., & Ridfah, A. (2021). Pelatihan mindfulness berbasis pendekatan kognitif untuk mengurangi kecenderungan alexithymia pada mahasiswa. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 13(2). <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol13.iss2.art4>
- Bagby, R. M., Parker, J. D. A., & Taylor, G. J. (1994). The twenty-item Toronto Alexithymia Scale—I: Item selection and cross-validation of the factor structure. *Journal of Psychosomatic Research*, 38(1), 23–32. [https://doi.org/10.1016/0022-3999\(94\)90005-1](https://doi.org/10.1016/0022-3999(94)90005-1)
- Bagby, R. M., Parker, J. D. A., & Taylor, G. J. (2020). Twenty-five years with the 20-item Toronto Alexithymia Scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 131, Article 109940. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2020.109940>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Braun, V., & Clarke, V. (2021). *Thematic analysis: A practical guide*. SAGE Publications.
- Budiman, M., & Imam, A. K. (2024). Sebuah analisis bibliometrik pada penelitian alexithymia. *Buletin Psikologi*, 32(2), 205. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.93270>
- Ding, Y., Huang, H., Zhang, Y., Peng, Q., Yu, J., Lu, G., ... & Chen, C. (2022). Correlations between smartphone addiction and alexithymia, attachment style, and subjective well-being: A meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 13, 971735. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.971735>
- El Frenn, Y., Akel, M., Hallit, S., & Obeid, S. (2022). Couple's satisfaction among Lebanese adults: Validation of the Toronto Alexithymia Scale and Couple Satisfaction Index-4 scales, association with attachment styles and mediating role of alexithymia. *BMC Psychology*, 10(1), 13. <https://doi.org/10.1186/s40359-022-00719-6>
- Gauvin, S. E., Maxwell, J. A., Impett, E. A., & MacDonald, G. (2025). Love lost in translation: Avoidant individuals inaccurately perceive their partners' positive emotions during love conversations. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 51(12), 2527–2541. <https://doi.org/10.1177/01461672241258391>
- Koppelberg, P., Kersting, A., & Suslow, T. (2023). Alexithymia and interpersonal problems in healthy young individuals. *BMC Psychiatry*, 23, Article 688. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-05191-z>
- Kordoutis, P., & Moschos, M. (2024). The interplay between alexithymia and insecure attachment on relationship quality. *Applied Family Therapy Journal*, 5(5), 1–10. <https://doi.org/10.61838/kman.aftj.5.5.1>
- Nugraha, D. Y., Nashori, F., & Muwaga, M. (2024). Roles of muthmainnah personality and alexithymia in dealing with mental health problems among university students. *INSPIRA: Indonesian Journal of Psychological Research*, 5(1), 83–94. <https://doi.org/10.32505/inspira.v5i1.8496>
- Neubauer, B. E., Witkop, C. T., & Varpio, L. (2019). How phenomenology can help us learn from the experiences of others. *Perspectives on Medical Education*, 8(2), 90–97. <https://doi.org/10.1007/s40037-019-0509-2>



- Pradnyadewi, I. G. A. A. M., & Wideasavitri, P. N. (2023). Faktor-faktor penyebab alexithymia pada remaja: Literature review. *Jurnal Psikologi Perseptual*, 8(1), 60–79. <https://doi.org/10.24176/perseptual.v8i1.9241>
- Romeo, A., Benfante, A., Castelli, L., & Di Tella, M. (2024). The role of adult attachment and alexithymia in dyadic adjustment. *Journal of Affective Disorders Reports*, 16, 100743. <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2024.100743>
- Romeo, A., Benfante, A., Castelli, L., & Di Tella, M. (2025). To be or not to be in a romantic relationship: Associations with alexithymia, adult attachment, and psychological distress. *Canadian Journal of Behavioural Science / Revue canadienne des sciences du comportement*, 57(Suppl), S157–S162. <https://doi.org/10.1037/cbs0000434>
- Scigala, D. K., Fabris, M. A., Badenes-Ribera, L., Zdankiewicz-Scigala, E., Hintertan, I., & Longobardi, C. (2022). Alexithymia and adult attachment: Investigating the mediating role of fear of intimacy and negative mood regulation expectancies. *Psychological Reports*, 125(4), 1896–1914. <https://doi.org/10.1177/00332941211010252>
- Silveira, S., Godara, M., Faschinger, A., & Singer, T. (2023). Reducing alexithymia and increasing interoceptive awareness: A randomized controlled trial comparing mindfulness with dyadic socio-emotional app-based practice. *Journal of Affective Disorders*, 341, 162–169. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.08.093>
- Sun, E. R., & Jakubiak, B. K. (2024). Attachment avoidance predicts limited and selective sharing of personal events in close relationships. *Personal Relationships*, 31(2), 397–419. <https://doi.org/10.1111/pere.12537>
- Waffa, F. R., & Pitigala, K. (2024). How attachment styles influence emotional regulation of young adults in Sri Lanka. *British Journal of Multidisciplinary and Advanced Studies*, 5(1), 57–84. <https://doi.org/10.37745/bjmas.2022.0436>
- Yastibaş-Kaçar, C., Araz, A., Güngör, D., & Dirik, G. (2025). Adult attachment profiles and correlates of relationship quality and emotional expression styles in Turkish married individuals. *Current Psychology*, 44(12), 12491–12504. <https://doi.org/10.1007/s12144-025-08043-z>
- Yohanes, Y., Ifdil, I., & Khairati, A. (2026). Profil alexithymia mahasiswa ditinjau dari jenis kelamin dan usia. *Lentera Negeri*, 7(1), 105–116. <https://doi.org/10.29210/991950>
- Zdankiewicz-Ścigala, E., Ścigala, D. K., & Trzebiński, J. (2024). Alexithymia in the narratization of romantic relationships: The mediating role of fear of intimacy. *Journal of Clinical Medicine*, 13(2), 404. <https://doi.org/10.3390/jcm13020404>
- Zhang, J., Zhang, Y., Mao, Y., & Wang, Y. (2024). The relationship between insecure attachment and alexithymia: A meta-analysis. *Current Psychology*, 43(7), 5804–5825. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-04749-0>

