

**PENGARUH *ATTACHMENT STYLE* TERHADAP *ALEXITHYMIA* PADA
DEWASA AWAL**

Skripsi

**Diajukan guna memenuhi sebagian syarat
Untuk memperoleh derajat Sarjana Psikologi
Universitas Lambung Mangkurat**



Oleh

Gusti Aisya Noor Khalisha

2210914320022

**JURUSAN PSIKOLOGI
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT**

Juni, 2025

Skripsi

**PENGARUH ATTACHMENT STYLE TERHADAP ALEXITHYMIA PADA
DEWASA AWAL**

dipersiapkan dan disusun oleh

Gusti Aisya Noor Khalisha

telah dipertahankan di depan dewan penguji

pada tanggal 23 Juni 2026

Susunan Dewan Penguji

Pembimbing Utama

Anggota Dewan Penguji Lain



Meydisa Utami Tanau, M.Psi., Psikolog
NIP. 199105202025062003



Dr. Novitawati, S.Psi., M.Pd
NIP. 197611062006042002

Pembimbing Pendamping



Dr. Emma Yuniarrahmah, S.Psi., M.A
NIP. 197706042005012002



Nurul Fadhilah Ramadhani, M.Psi., Psikolog
NIP. 199403122024062001

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
Untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi



Dr. Silvia Kristanti Tri Febriana, M.Psi., Psikolog
NIP. 198302172008122001
Ketua Jurusan Psikologi

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Benicahay 10 Juni 2026

Gusti Aisya Noor Khalisha
NIM. 2210914320022

ABSTRAK

PENGARUH *ATTACHMENT STYLE* TERHADAP *ALEXITHYMIA* PADA DEWASA AWAL

Gusti Aisya Noor Khalisha

Alexithymia merupakan kesulitan dalam mengenali, membedakan, dan mengungkapkan emosi yang banyak dialami pada masa dewasa awal dan dapat menghambat individu dalam membangun hubungan interpersonal yang sehat, yaitu salah satu tugas perkembangan utama pada masa tersebut. Kondisi ini berkaitan erat dengan pola *attachment* yang terbentuk sejak dini. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *attachment style* yang terdiri atas *secure attachment*, *anxious attachment*, dan *avoidant attachment* terhadap *alexithymia* pada individu dewasa awal. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional prediktif. Subjek penelitian berjumlah 240 individu dewasa awal berusia 18-40 tahun yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan *Toronto Alexithymia Scale* (TAS-20) dan *Revised Adult Attachment Scale* (RAAS), kemudian dianalisis dengan teknik regresi linear berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *attachment style* berpengaruh signifikan terhadap *alexithymia*, baik secara simultan maupun parsial, dengan pengaruh sebesar 54,2%. *Secure attachment* berpengaruh negatif, sedangkan *anxious attachment* dan *avoidant attachment* berpengaruh positif, dengan *anxious attachment* sebagai prediktor paling dominan. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi pengembangan intervensi psikologis berbasis *attachment style*, khususnya dalam upaya pencegahan dan penanganan *alexithymia* pada dewasa awal guna mendukung terbentuknya kemampuan regulasi emosi dan hubungan interpersonal yang lebih sehat.

Kata kunci: *alexithymia*, *attachment style*, dewasa awal

ABSTRACT

THE EFFECT OF ATTACHMENT STYLE ON ALEXITHYMIA IN EARLY ADULthood

Gusti Aisya Noor Khalisha

Alexithymia refers to difficulties in identifying, differentiating, and expressing emotions. It is commonly experienced during emerging adulthood and may hinder individuals from developing healthy interpersonal relationships, one of the primary developmental tasks during this stage. This condition is closely associated with attachment patterns formed early in life. This study aimed to examine the influence of attachment styles, namely secure attachment, anxious attachment, and avoidant attachment, on alexithymia among emerging adults. A quantitative approach with a predictive correlational design was employed. A total of 240 emerging adults aged 18–40 years participated in the study and were selected through purposive sampling. Data were collected using the Toronto Alexithymia Scale (TAS-20) and the Revised Adult Attachment Scale (RAAS) and analyzed using multiple linear regression. The results indicated that attachment style significantly influenced alexithymia, both simultaneously and partially, accounting for 54.2% of the variance. Secure attachment had a negative effect, whereas anxious attachment and avoidant attachment had positive effects, with anxious attachment being the most dominant predictor. These findings are expected to provide a basis for developing attachment-based psychological interventions, particularly for the prevention and treatment of alexithymia among emerging adults, to support the development of emotional regulation abilities and healthier interpersonal relationships.

Keywords: alexithymia, attachment style, early adulthood

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh *Attachment Style* Terhadap *Alexithymia* Pada Dewasa Awal” sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi pada Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat. Proses penyusunan skripsi ini memberikan banyak pengalaman dan pembelajaran bagi penulis, baik dalam pengembangan kemampuan akademik maupun dalam pelaksanaan penelitian ilmiah. Berbagai tantangan yang muncul selama proses penyusunan dapat dilalui berkat bantuan, dukungan, bimbingan, serta doa dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, penulis menyampaikan penghargaan dan ucapan terima kasih kepada:

1. Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat, Prof. Dr. dr. Syamsul Arifin, M.Pd., FISPH., FISCAM, atas kesempatan dan fasilitas yang telah diberikan kepada penulis untuk menyelesaikan studi dan pelaksanaan penelitian.
2. Ketua Jurusan Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat, Ibu Dr. Silvia Kristanti Tri Febriana, M.Psi., Psikolog, atas arahan dan dukungan selama proses perkuliahan hingga penyusunan skripsi.
3. Dosen pembimbing utama, Ibu Meydisa Utami Tanau, M.Psi., Psikolog, dan Dosen pembimbing pendamping, Ibu Dr. Emma Yuniarrahmah S. Psi., M.A yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan

bimbingan, masukan, serta motivasi kepada penulis selama proses penyusunan skripsi.

4. Dosen penguji Ibu Dr. Novitawati S.Psi., M.Pd dan Ibu Nurul Fadhillah Ramdhani, M.Psi., Psikolog yang telah memberikan saran dan arahan guna penulisan skripsi ini menjadi lebih baik.
5. Dosen pembimbing akademik Ibu Firdha Yuserina, M.Psi., Psikolog, seluruh dosen dan tenaga kependidikan Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat, atas ilmu yang bermanfaat, bantuan, dan pengalaman yang telah diberikan selama masa studi.
6. Orang Tua tercinta, mama yang selalu ada menemani dan mendukung penuh, doa yang tidak pernah putus serta kasih sayang dan cinta yang tak terhingga kepada penulis, abah yang selalu memberikan dukungan baik secara moril maupun materi, perhatian serta nasihat yang diberikan kepada penulis, alm abah yang memberikan bekal ilmu yang sangat berharga dan kasih sayang yang masih sangat terasa hingga saat ini, serta ummi yang memberikan dukungan dan doa terbaiknya. Sejak awal masuk kuliah hingga penyelesaian skripsi ini.
7. *My Beloved Sisters*, kakak Gusti Luthfi Khairunnisa yang selalu ada mendengarkan ocehan curhatan dari penulis, kakak Gusti Fajerina Fauziati yang selalu memberikan asupan makanan dan minuman yang sangat enak, dan kakak Gusti Khairina Shofia yang memberikan motivasi serta emosional *support* terbaiknya kepada penulis hingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini dengan usaha terbaiknya.

8. Calon pendamping hidup, *my hubbi wa hayati* Muhammad Miftah Faridl yang senantiasa memberikan dukungan, perhatian, doa, kasih sayang, cinta, materi, motivasi, serta semangat selama proses penyelesaian studi dan penyusunan skripsi ini.
9. Sahabat-sahabat terbaikku (*Istiqomah*,) yaitu Ahda Sabila, Alazkianor Ahmid, Elza Alya Amini, dan Najwa Mahmudah Siregar, yang telah mendukung, membantu, menemani, tempat berbagi cerita, serta penguat bagi penulis, dari awal masa perkuliahan berjuang bersama menyelesaikan studi ini.
10. Sahabat dari SMP-sekarang, Lenni, Zale, Ihda, dan Ical yang selalu mendengarkan cerita, selalu memberikan dukungan serta semangatnya kepada peneliti.
11. Teman seperjuangan, Mehna, Rachel, Shofia, Rina, Caca, Khafifah yang membantu dan mendukung dalam proses penelitian skripsi ini.
12. Teman-teman satu bimbingan, icha bm, kia, najwa, lovia, hadi, asa yang saling membersamai, membantu, mendukung dari awal pengerjaan hingga penyelesaian skripsi ini.
13. Terakhir, teruntuk wanita hebat cantik hati dan parasnya yaitu diri sendiri, terima kasih telah berjuang dan bertahan sekuat dan sejauh ini, sudah tumbuh sebaik ini dengan memilih untuk terus berjalan meski tidak selalu terasa mudah. Terima kasih sudah mekar seindah ini dengan berlapang dada memaafkan dan mengikhlaskan apapun rintangan yang telah terjadi. Terima kasih atas segala usaha, ketekunan, kesabaran, dan semangat yang telah diberikan selama menjalani proses perkuliahan hingga penyelesaian skripsi ini. Seluruh proses

yang telah dilalui menjadi pembelajaran berharga yang akan selalu dikenang dan menjadi bekal untuk menghadapi tahapan kehidupan berikutnya.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki keterbatasan dan belum sepenuhnya sempurna. Kritik dan saran yang bersifat membangun diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi untuk perbaikan pada masa mendatang. Penulis berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu psikologi serta menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya.

Banjarbaru, 10 Juni 2026

Gusti Aisya Noor Khalisha

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN.....	iii
ABSTRAK.....	iv
<i>ABSTRACT</i>	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	7
1.3 Tujuan Penelitian.....	7
1.4 Manfaat Penelitian.....	8
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	8
1.4.2 Manfaat Praktis	8
1.5 Signifikansi dan Keunikan Penelitian	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	13
2.1 <i>Alexithymia</i>	13
2.1.1 Definisi <i>Alexithymia</i>	13

2.1.2 Dimensi-Dimensi <i>Alexithymia</i>	17
2.1.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Alexithymia</i>	19
2.2 <i>Attachment Style</i>	21
2.2.1 Definisi <i>Attachment Style</i>	21
2.2.2 Jenis-Jenis <i>Attachment Style</i>	24
2.2.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Attachment Style</i>	26
2.3 Pengaruh <i>Attachment Style</i> terhadap <i>Alexithymia</i>	29
2.4 Landasan Teori	34
2.5 Hipotesis Penelitian	37
2.5.1 Hipotesis Mayor:	37
2.5.2 Hipotesis Minor:	37
BAB III METODE PENELITIAN	39
3.1 Rancangan Penelitian	39
3.2 Identifikasi, Konseptualisasi, dan Operasional Variabel Penelitian	41
3.2.1 Identifikasi variabel penelitian	41
3.2.2 Definisi Konseptual dan Operasional Variabel Penelitian	41
3.3 Subjek dan Tempat Penelitian	43
3.4 Teknik Pengumpulan Data	45
3.4.1 Instrumen Penelitian	45
3.4.2 Adaptasi Alat Ukur	52
3.4.3 Pelaksanaan Uji Keterbacaan	54
3.4.4 Pelaksanaan Uji Coba Penelitian	55
3.4.5 Seleksi Aitem, Validitas, dan Reliabilitas	56

3.5 Analisis Data	63
3.5.1 Uji Asumsi	63
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	71
4.1 Gambaran Subjek Penelitian	71
4.2 Pelaksanaan Penelitian	75
4.3 Hasil Penelitian.....	77
4.3.1 Deskripsi Data Penelitian	77
4.3.2 Hasil Analisis Data Penelitian	82
4.4 Pembahasan	90
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	97
5.1 Kesimpulan.....	97
5.2 Saran.....	98
5.2.1 Bagi Partisipan Penelitian.....	98
5.2.2 Bagi Orang Tua dan Komunitas/Lembaga Terkait.....	98
5.3.3 Bagi Peneliti Selanjutnya.....	99
DAFTAR PUSTAKA	100
LAMPIRAN.....	105

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3. 1 <i>Blueprint Skala Toronto Alexithymia Scale (TAS-20)</i>	48
Tabel 3. 2 <i>Blueprint Revised Adult Attachment Scale (RAAS)</i>	51
Tabel 3. 3 <i>Blueprint Skala TAS-20 Setelah Seleksi Aitem</i>	57
Tabel 3. 4 <i>Blueprint Skala RAAS Setelah Seleksi Aitem</i>	59
Tabel 3. 5 <i>Alpha Cronbach' Guilford</i>	62
Tabel 4. 1 Deskripsi Demografi Subjek Penelitian	73
Tabel 4. 2 Rumus Perhitungan Skor Hipotetik Variabel Penelitian	77
Tabel 4. 3 Perbandingan Skor Hipotetik dan Skor Empirik Variabel Penelitian ..	77
Tabel 4. 4 Rumus Norma Kategorisasi	80
Tabel 4. 5 Norma Kategorisasi <i>Alexithymia</i>	80
Tabel 4. 6 Hasil Uji Normalitas Residual.....	82
Tabel 4. 7 Hasil Uji Multikolinearitas	83
Tabel 4. 8 Hasil Uji Heteroskedastisitas	84
Tabel 4. 9 Hasil Regresi Linear Berganda.....	86
Tabel 4. 10 Hasil Uji Anova (Regresi Simultan)	86
Tabel 4. 11 Hasil Uji Koefisien Regresi (Regresi Parsial).....	87

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran A. Skala Penelitian	105
Lampiran B. Material Studi Pendahuluan.....	111
Lampiran C. Adaptasi Alat Ukur.....	130
Lampiran D. Pernyataan <i>Forward Translation</i>	142
Lampiran E. Pernyataan <i>Backward Translation</i>	144
Lampiran F. Dokumentasi Proses dan Hasil Sintesa Bersama Translator	146
Lampiran G. Permohonan Izin Adaptasi Alat Ukur.....	149
Lampiran H. Uji <i>Sample Size G*Power</i>	150
Lampiran I. Hasil Uji Keterbacaan Skala TAS-20 dan RAAS	151
Lampiran J. Uji Coba Alat Ukur	161
Lampiran K. Hasil Seleksi Aitem dan Reliabilitas Uji Coba Alat	164
Lampiran L. Pengambilan Data Penelitian	166
Lampiran M. Hasil Analisa Data Penelitian	186
Lampiran N. Lembar Penilaian Etika Penelitian.....	192
Lampiran O. Catatan Bimbingan Skripsi	198
Lampiran P. Surat Pernyataan Kesiapan Membimbing	200
Lampiran Q. Formulir Cek Referensi	202
Lampiran R. Sertifikat Uji Plagiasi	203
Lampiran S. Keterangan Lolos Uji Format.....	204