Prolite – Apa Itu Alexithymia? Memahami Kondisi Sulit Menyadari dan Mengekspresikan Emosi

Pernah nggak sih kamu merasa bingung sama perasaanmu sendiri? Kayak ada yang lagi dirasain, tapi nggak tahu apa itu.

Atau, mungkin kamu punya teman yang selalu kesulitan untuk cerita soal perasaannya? Nah, bisa jadi mereka mengalami yang namanya *alexithymia*.

Baca Juga:Primebiz Hotel Cikarang dan Tipsy Runner Hadirkan “Pace & Vibes”, Satukan Semangat Lari, Kesehatan, dan Kreativitas

Ini kondisi di mana seseorang kesulitan buat mengenali dan mengekspresikan emosi. Jadi, bukannya mereka nggak punya perasaan, tapi lebih ke susah untuk memahami atau ngomongin perasaan itu.

Artikel ini bakal ngebahas apa itu alexithymia, ciri-cirinya, dan gimana kondisi ini bisa mempengaruhi kehidupan, terutama dalam hubungan dengan orang lain. Yuk, kita bahas!

## Apa Itu Alexithymia?

Baca Juga:Jerome Bruner dan Cara Belajar yang Membuat Siswa Berpikir, Bukan Sekadar Menghafal

*Alexithymia* adalah kondisi di mana seseorang mengalami kesulitan untuk mengenali, memahami, dan mengungkapkan emosi mereka sendiri.

Kata ini berasal dari bahasa Yunani: “*a*” berarti tidak, “*lexis*” berarti kata, dan “*thymos*” berarti emosi. Jadi, secara harfiah, *alexithymia* bisa diartikan sebagai “tanpa kata untuk emosi”.

Alexithymia : Perjalanan untuk Memahami Diri dan Emosi yang Terpendam

Baca Selanjutnya
Anggota DPRD PAN Kota Bekasi Evi Mafriningsianti Ingin Tingkatkan Mutu Pendidikan