

Alexithymia : Perjalanan untuk Memahami Diri dan Emosi yang Terpendam

Category: LifeStyle

28 September 2024



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**.

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?



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”.

Jadi, orang yang mengalami alexithymia sebenarnya **punya emosi**, tapi mereka kesulitan untuk menyadari dan mengungkapkan emosi tersebut.

Misalnya, mereka bisa merasa marah atau sedih, tapi nggak bisa menggambarkan dengan jelas apa yang mereka rasakan.

Kadang, mereka lebih memilih untuk diam atau menyibukkan diri dengan hal-hal lain. Akibatnya, hubungan dengan orang lain jadi terasa “kering” atau kurang emosional.



Nah, supaya lebih paham, berikut ini beberapa ciri-ciri yang biasanya muncul pada orang yang mengalami *alexithymia*:

1. Kesulitan Mengenali Emosi

Mereka susah banget untuk membedakan emosi yang sedang dirasakan. Apakah ini marah, sedih, atau cemas? Mereka sering bingung sendiri.

2. Sulit Mengekspresikan Emosi

Meskipun mereka merasakan sesuatu, mereka sering nggak bisa menyampaikannya dengan baik. Jadi, terkesan cuek

atau dingin, padahal sebenarnya enggak.

3. **Lebih Fokus pada Logika daripada Perasaan**

Orang dengan *alexithymia* cenderung lebih fokus pada fakta dan hal-hal yang logis. Perasaan? Buat mereka, itu hal yang bikin pusing!

4. **Kesulitan Mengerti Emosi Orang Lain**

Selain kesulitan mengenali perasaan sendiri, mereka juga sulit memahami perasaan orang lain. Jadi, mereka mungkin terlihat nggak peka atau nggak peduli.

5. **Interaksi Sosial yang Kaku**

Karena sulit memahami emosi, mereka cenderung menjaga jarak atau jadi lebih pendiam dalam pergaulan.

Dampak Alexithymia pada Hubungan Interpersonal



Coba bayangin kalau kamu ada di hubungan, tapi pasanganmu nggak pernah bisa nunjukin apa yang dia rasain. Agak frustrasi, ya? Itulah yang sering dialami oleh orang yang punya hubungan dengan mereka yang mengalami alexithymia.

Sulitnya mengenali dan mengekspresikan emosi bikin hubungan jadi penuh miskomunikasi. Dalam hubungan romantis, misalnya, pasangan yang mengalami alexithymia sering dianggap dingin atau nggak peduli.

Padahal, mereka bukannya nggak peduli, tapi mereka benar-benar nggak bisa menggambarkan perasaannya.

Hal ini juga bisa terjadi dalam hubungan persahabatan atau keluarga. Orang dengan alexithymia mungkin kesulitan merespons perasaan orang lain, sehingga membuat orang di sekitarnya merasa diabaikan atau nggak dipahami.

Cara Menghadapi Alexithymia



Kalau kamu atau seseorang yang kamu kenal mengalami *alexithymia*, jangan khawatir! Ada beberapa cara yang bisa membantu menghadapi kondisi ini:

1. Terapi Psikologis

Terapi bisa membantu seseorang belajar untuk lebih mengenali dan mengungkapkan emosi mereka. Terapis biasanya akan membantu dengan memberikan strategi untuk lebih sadar terhadap perasaan yang muncul.

2. Latihan Mindfulness

Meditasi atau latihan *mindfulness* bisa membantu meningkatkan kesadaran diri, termasuk dalam mengenali emosi yang muncul. Semakin kita fokus pada diri sendiri, semakin besar kemungkinan untuk lebih memahami perasaan kita.

3. Jurnal Perasaan

Menulis perasaan di jurnal bisa jadi cara yang bagus untuk mulai mengenali emosi. Meski terasa sulit di awal, lambat laun, kita bisa belajar untuk lebih terbuka terhadap emosi yang kita alami.

4. Belajar Tentang Emosi

Nggak ada salahnya belajar lebih banyak tentang emosi. Membaca buku atau mengikuti kursus tentang psikologi bisa jadi cara yang menyenangkan untuk lebih memahami perasaan kita dan orang lain.



Alexithymia mungkin terdengar asing, tapi sebenarnya lebih banyak orang yang mengalaminya daripada yang kita kira.

Kondisi ini memang bisa membuat hidup terasa sedikit lebih sulit, terutama dalam hal hubungan dengan orang lain. Tapi, dengan bantuan yang tepat, kita bisa belajar untuk lebih

mengenali dan memahami perasaan kita.

Kalau kamu merasa kesulitan untuk memahami perasaanmu sendiri, itu bukan berarti kamu “aneh” atau “kurang peka.” Terkadang, kita hanya butuh sedikit waktu dan usaha untuk lebih terhubung dengan diri sendiri.

Jangan lupa, memahami emosi itu juga bagian dari perjalanan hidup yang nggak ada habisnya!

Yuk, mulai belajar lebih banyak tentang perasaan kita sendiri. Siapa tahu, dengan lebih paham diri sendiri, hubunganmu dengan orang lain juga jadi lebih baik! ☐