

Feeling Full or Empty Inside? Peran Perbedaan Individual dalam Struktur Pengalaman Afektif

*Cleoputri Yusainy*¹

Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik
Universitas Brawijaya Malang

Abstract. Literatures on alexithymia and rumination are typically separated; however, the negative manifestations of both traits can potentially be attenuated by trait self-control. This experiment (N = 85) aimed to explore the dynamics of self-reported alexithymia, rumination, and self-control toward an individual's structure of current affect. Participants were asked to rate affective valence and arousal of 60 stimuli from the International Affective Picture System (IAPS) using Self-Assessment Manikin (SAM). Results indicated that (1) trait alexithymia, rumination, and self-control were intercorrelated, (2) subtraits in alexithymia and rumination were associated with hypersensitivity towards affective stimuli, and (3) negative affect was prerequisite to the activation of self-control. This finding highlights that the roles of individual differences on affective experiences are context-dependent upon the combination of affective valence and arousal.

Keywords: arousal; trait alexithymia; trait rumination; trait self-control; valence

Abstrak. *Trait alexithymia* dan *rumination* umumnya diteliti secara terpisah, namun dampak buruknya terhadap pengalaman afektif secara potensial dapat dihindari oleh *trait self-control*. Penelitian ini bertujuan memetakan struktur pengalaman afektif berdasarkan perbedaan individual dalam *trait alexithymia*, *rumination*, dan *self-control*. Pengalaman afektif partisipan (N = 85) dibangkitkan melalui teknik induksi visual *International Affective Picture System* (IAPS, 2008) yang mencakup 60 foto dari kombinasi dua dimensi afektif, yaitu *valence* (positif vs. netral vs. negatif) dan *arousal* (tinggi vs. rendah). *Rating valence* dan *arousal* diberikan dalam bentuk label non-verbal *Self-Assessment Manikin* (SAM, 2008). Hasil penelitian menunjukkan (1) terdapat interkorelasi antara *trait alexithymia*, *rumination*, dan *self-control*, (2) dimensi-dimensi pada *trait alexithymia* dan *rumination* memiliki asosiasi dengan hipersensitivitas terhadap stimulus afektif, dan (3) afek negatif dibutuhkan sebagai sinyal untuk mengaktifkan *trait self-control*. Temuan ini menggarisbawahi bahwa peran ketiga *trait* tersebut dalam struktur pengalaman afektif tidak muncul secara global namun bersifat kontekstual dari perspektif kombinasi *valence* dan *arousal*.

Kata kunci: arousal; trait alexithymia; trait rumination; trait self-control; valence

Unsur fundamental apa yang menyebabkan manusia cenderung menggenggam erat hal-hal yang ia sukai, dan sebaliknya, menendang dengan penuh kebencian hal-

hal yang tidak ia sukai? Dalam perspektif Psikologi kontemporer, semua ide-ide kompleks, nilai, dan prinsip yang kita miliki, kenangan yang kita ingat, interaksi sosial yang kita bina, serta aspek-aspek lain dalam kehidupan tidak pernah bisa dilepaskan dari emosi-afek sebagai unsur

¹Korespondensi mengenai isi artikel ini dapat dilakukan melalui: cleo.yusainy@ub.ac.id

yang paling fundamental. Survei terhadap 35 peneliti papan atas mendeskripsikan emosi sebagai, “jejaring saraf, sistem respons, dan perasaan/proses yang memotivasi dan mengorganisir kognisi dan perilaku” (Izard, 2009). Afek (dalam bahasa awam: perasaan) adalah pengalaman subjektif emosional yang intens.

Riset dengan data biologis terukur menyimpulkan bahwa proses primer emosi-afek bersumber dari jejaring saraf yang terkode secara genetik, sebagai antisipasi kebutuhan bertahan hidup (Damasio, 1999; Panksepp & Biven, 2012). Emosi takut misalnya, memungkinkan nenek moyang kita bereaksi secara cepat saat dihadang binatang buas. Emosi seksual memicu kegiatan reproduksi untuk mewariskan genetik keluarga. Setelah melalui proses belajar (sekunder), pengalaman afektif yang mulanya bersifat independen dari pemaknaan kognitif kemudian berkembang. Emosi menjadi sinyal yang mempersiapkan subjek agar menampilkan respons sesuai tuntutan lingkungan sekaligus mengarahkan atensinya kepada *cues* lingkungan yang ia anggap penting (Bradley, 2009). Agar fungsi emosi menjadi efektif, kualitas yang harus dimiliki adalah (1) mengalami aktivasi ketika dibutuhkan, dan (2) mengalami deaktivasi saat situasi lingkungan berubah (Williams, 2010).

Literatur Psikologi mengenai emosi-afek umumnya berfokus pada proses tersier, yaitu label yang secara sadar diberikan oleh subjek terhadap stimulus afektif berdasarkan model *circumplex* dari Feldman Barrett dan Russell (1999). Dalam model ini, afek digambarkan sebagai kombinasi antara dimensi *valence* yang bergerak dari perasaan menyenangkan (positif) sampai tidak menyenangkan (negatif) dan dimensi *arousal* yang merujuk pada perasaan energik. Sebagai

contoh, perasaan gembira dan damai sama-sama dimunculkan oleh stimulus dengan *valence* positif, namun perasaan gembira beroperasi pada level *arousal* tinggi sedangkan perasaan damai beroperasi pada level *arousal* rendah. Di sisi lain, kombinasi perasaan negatif dan *arousal* tinggi memicu perasaan marah, kombinasi perasaan negatif dan *arousal* rendah memicu perasaan sedih. Stimulus afektif bisa berupa orang, kondisi, benda, atau peristiwa; nyata atau imajiner, di masa lalu, masa depan, atau saat ini (Russell, 2003).

Masalah terjadi ketika subjek memperlakukan rekonstruksi mental atas masa lalu dan masa depan sebagai ancaman nyata yang harus diatasi saat ini (Williams, 2010). Akibatnya, suatu emosi menjadi episode yang berkelanjutan tanpa kehadiran stimulus yang relevan, sementara *cues* lingkungan yang seharusnya diberi atensi malah menjadi terabaikan. Pada titik tertentu, ketidakmampuan mengelola pengalaman afektif dapat mengganggu fungsi normal kehidupan. Satu dari empat penduduk Inggris diprediksi pernah mengalami gangguan mental emosional mulai tingkat ringan sampai berat, dalam durasi singkat maupun lama (Department of Health, 2011). Di Indonesia, hasil Riset Kesehatan Dasar mengungkap bahwa prevalensi gangguan mental emosional adalah sebesar 6% (Badan Penelitian & Pengembangan Kesehatan, 2013). Gangguan mental emosional amat terkait dengan beragam kasus psikopatologi, maladaptasi sosial, dan bahkan penyakit fisik (Gross, 2007).

Fokus pertama penelitian ini adalah mengetahui peran *trait alexithymia* dan *ruminatio*n dalam struktur pengalaman afektif. Kedua *trait* ini bukan merupakan diagnosis psikiatri dan dapat ditemukan

pada populasi normal, namun baik *alexithymia* (lihat Freund, 2012) maupun *ruminatio*n (Nolen-Hoeksema, Wisco, & Lyubomirsky, 2008) diidentifikasi sebagai faktor risiko bagi banyak gangguan. Subjek dengan kecenderungan *alexithymia* mengalami kesulitan mengidentifikasi, mendeskripsikan, dan menginterpretasikan perasaannya sendiri (Bagby, Parker, & Taylor, 1994), sehingga mendorong *under-engagement* terhadap stimulus afektif. Sebaliknya, *over-engagement* terjadi pada subjek dengan level *ruminatio*n yang tinggi, akibat adanya pemikiran repetitif mengenai sebab, akibat, dan simtom dari afek negatif yang ia alami (Nolen-Hoeksema, 1991). Walaupun terkesan sebagai kecenderungan yang berlawanan (*under-engagement* vs. *over-engagement*), kedua *trait* ini berakar dari ketidakmampuan mengelola pengalaman afektif. Belum dihasilkan temuan konsisten mengenai apakah defisit terkait *alexithymia* dan *ruminatio*n muncul pada pengalaman afektif secara global atau pada stimulus afektif dengan kombinasi *valence* dan *arousal* tertentu. Kontribusi kedua *trait* ini masih relatif jarang dibandingkan dalam satu studi.

Di sisi lain, literatur terkini mengkonseptualisasikan *self-control* sebagai salah satu *trait* adaptif utama yang tergantung kepada emosi-afek. *Self-control* merujuk pada kapasitas untuk mengendalikan proses mental dan perilaku diri sesuai dengan standar yang ditetapkan (Inzlicht & Legault, 2014; Tangney, Baumeister, & Boone, 2004). Individu dengan *trait self-control* tinggi menampilkan sikap disiplin, dapat diandalkan, bekerja keras, dan sifat-sifat lain yang dibutuhkan dalam berbagai domain kehidupan (De Ridder, Lensvelt-Mulders, Finkenauer, Stok, & Baumeister, 2012; Moffitt dkk, 2011). Aktivasi *self-control* membutuhkan kemampuan *moni-*

toring terhadap konflik atau kesenjangan antara diri dengan standar perilaku (Baumeister & Alghamdi, 2015). Kegagalan melakukan *monitoring* konflik dapat menurunkan *self-control*, dan sebaliknya, partisipan yang mengikuti latihan peningkatan kemampuan *monitoring* pengalaman afektif lebih mampu mengontrol diri dari impuls agresif saat diprovokasi (Yusainy & Lawrence, 2015). Kontribusi *trait self-control* dalam struktur pengalaman afektif adalah fokus kedua penelitian ini.

Kendala utama intervensi yang ditujukan secara langsung terhadap *trait alexithymia* (Swart, Kortekaas, & Aleman, 2009) dan *ruminatio*n (Nolen-Hoeksema dkk, 2008) adalah sifat dari keduanya yang cenderung stabil. Sebaliknya, subjek dapat dilatih untuk meningkatkan *trait self-control* melalui latihan sederhana yang dilakukan secara mandiri, seperti latihan memperbaiki postur tubuh, menggunakan tangan yang nondominan dalam tugas sehari-hari, dan menghindari kata makian (Baumeister, Gailliot, DeWall, & Oaten, 2006). Dengan demikian, *trait self-control* memiliki potensi menghambat efek buruk dari *trait alexithymia* dan *ruminatio*n sebelum berkembang menjadi episode gangguan mental emosional serius.

Secara spesifik, penelitian ini bertujuan untuk terlebih dahulu menguji pola korelasi antara *trait alexithymia*, *ruminatio*n, dan *self-control* (Hipotesis 1), kemudian mengetahui sejauh mana peran *trait alexithymia* dan *ruminatio*n dalam struktur pengalaman afektif (Hipotesis 2), serta memetakan kontribusi *trait self-control* dalam struktur pengalaman afektif setelah memperhitungkan peran *trait alexithymia* dan *ruminatio*n (Hipotesis 3). Asosiasi *trait alexithymia*, *ruminatio*n, dan *self-control* serta peran ketiga *trait* ini dalam struktur pengalaman afektif (dimensi *valence* dan

arousal stimulus) diuji pada level *trait* global dan level dimensi dari masing-masing *trait*.

Metode

Penelitian ini menggunakan *within-subjects experimental design* dalam *setting* laboratorium. Partisipan penelitian adalah mahasiswa Universitas B yang direkrut melalui poster yang dipublikasikan di lingkungan kampus. Jumlah partisipan final adalah 85, terdiri atas 32 laki-laki (37,647%) dan 53 perempuan (62,353%), dengan usia rerata $M = 20,670$ tahun ($SD = 1,229$; rentang 18-23 tahun).

Prosedur penelitian

Partisipan hadir di laboratorium komputer secara berkelompok berdasarkan jadwal yang telah disepakati sebelumnya. Setelah membaca informasi mengenai eksperimen, partisipan diminta menandatangani formulir persetujuan, mengisi data demografis, serta melengkapi tiga kuesioner *self-reported* untuk mengukur *trait* dengan urutan penyajian (1) *Brief Self-Control Scale* (SCS: Tangney dkk, 2004), (2) *Toronto Alexithymia Scale* (TAS-20: Parker dkk, 2003), dan (3) *Ruminative Response Scales* (RRS: Treynor, Gonzalez, & Nolen-Hoeksema, 2003). Kuesioner yang bersifat lebih sensitif sengaja disajikan pada urutan akhir untuk mengurangi resistensi respons.

Partisipan kemudian menerima stimulus visual berupa 60 foto dari *International Affective Picture System* (IAPS: Lang, Bradley, & Cuthbert, 2008) yang ditampilkan secara *random*. Setiap foto muncul selama 6 detik. Segera setelah foto menghilang dari layar monitor, partisipan diberi 10 detik untuk menilai *rating Self-Assessment Manikin* (SAM: Lang, 1980) dari dimensi *valence* dan *arousal* setiap foto.

Instrumen IAPS dan *rating* SAM dipresentasikan di layar komputer dengan menggunakan bahasa pemrograman dasar Python. *Debrief* mengenai hipotesis penelitian dilakukan bersamaan dengan pengumuman pemenang *prize draw* untuk tiga partisipan.

Kuesioner *trait*

Trait self-control, *alexithymia*, dan *ruminative* diukur melalui adopsi ketiga kuesioner yang mencakup proses *translate*, *back translate*, dan uji keterbacaan. *Blue-print* kuesioner ditampilkan pada Tabel 1.

Trait self-control

Self-Control Scale versi *Brief* (*Brief SCS*) disusun oleh June P. Tangney, Roy F. Baumeister, dan Angie Luzio Boone tahun 2004. Rentang konten yang tercakup pada *Brief SCS* adalah kontrol pikiran, kontrol emosional, kontrol impuls, regulasi performa, dan mengubah kebiasaan. Partisipan memberikan respons terhadap 13 pernyataan yang merefleksikan kebiasaan sehari-hari (contoh, "Saya mampu bekerja secara efektif untuk mencapai sasaran jangka panjang") dalam skala Likert 5-poin (1 = tidak sama sekali dan 5 = sangat). Makin tinggi skor *Brief SCS*, makin tinggi *trait self-control* yang dilaporkan oleh partisipan. Dibandingkan kuesioner *trait self-control* lain, *SCS* menunjukkan relasi yang stabil dengan beragam perilaku yang membutuhkan *self-control* (De Ridder dkk, 2012). Skor reliabilitas *Brief SCS* dalam penelitian ini adalah 0,745.

Trait alexithymia

Toronto Alexithymia Scale (TAS-20) disusun oleh R. Michael Bagby, James D. A. Parker, dan Graeme J. Taylor tahun 1994. Kuesioner ini terdiri dari tiga dimensi *alexithymia* yaitu *Difficulty*

Tabel 1.
Blue-print kuesioner perbedaan individual

Kuesioner	Dimensi	Definisi	Nomer butir	
			Favorable	Unfavorable
Brief Self-Control Scale (Brief SCS)	Unidimensi	Kapasitas untuk mengendalikan proses mental dan perilaku diri sendiri.	1, 6, 8, 11	2, 3, 4, 5, 7, 9, 10, 12, 13
Toronto Alexithymia Scale (TAS-20)	Difficulty identifying feelings (DIF)	Kesulitan mengidentifikasi perasaan.	1, 3, 6, 7, 9, 13, 14	
	Difficulty describing feelings (DDF)	Kesulitan mendeskripsikan perasaan.	2, 11, 12, 17	4
	Externally oriented cognitive style of thinking (EOT)*	Kecenderungan merespon stimulus dari luar saja dan mengabaikan pengalaman afektif.	8, 15, 16, 20	5, 10, 18, 19
Ruminative Response Scales (RRS)	Brooding	Terus-menerus mengkritik <i>mood</i> diri sendiri.	1, 3, 6, 7, 8	
	Reflection	Kontemplasi terhadap <i>mood</i> diri sendiri dengan fokus pada penyelesaian masalah.	2, 4, 5, 9, 10	

Identifying Feelings (DIF; 7 butir, contoh "Saya bingung dengan emosi yang saya rasakan"); *Difficulty Describing Feelings* (DDF; 5 butir, contoh "Sulit bagi saya untuk mengekspresikan perasaan terdalam saya, bahkan kepada teman akrab"); dan *Externally Oriented Cognitive Style Of Thinking* (EOT; 8 butir, contoh "Saya lebih suka mendiskusikan tentang aktivitas harian orang lain daripada perasaan mereka"). Partisipan memberikan nilai pada skala Likert 5-poin dari rentang "sangat tidak setuju" sampai "sangat setuju". Skor TAS-20 yang makin tinggi mengindikasikan *trait alexithymia* yang makin tinggi. Kuesioner TAS-20 menunjukkan reliabilitas dan validitas faktorial lintas budaya dan bahasa (Taylor, Bagby, & Parker, 2003), serta stabilitas pada sampel klinis dan non-klinis (Loas dkk, 2001). Skor reliabilitas TAS-20 dalam penelitian ini adalah 0,807; sedangkan faktor DIF, DDF, dan EOT secara berturut-

turut memiliki reliabilitas sebesar 0,835; 0,758; dan 0,167. Sebagaimana dalam penelitian TAS-20 versi non-Inggris lainnya, reliabilitas EOT penelitian ini tergolong rendah sehingga harus diinterpretasikan secara berhati-hati.

Trait rumination

Ruminative Response Scales (RRS) dikonstruksi oleh Wendy Treynor, Richard Gonzalez, dan Susan Nolen-Hoeksema tahun 2003 berdasarkan analisis sekunder data penelitian sebelumnya pada sampel komunitas (Nolen-Hoeksema, Larson, & Grayson, 1999). Setelah konten yang mengandung tumpang tindih dengan konten depresi dihapus, dihasilkan dua faktor yaitu Brooding (5 butir, contoh "Saya berpikir 'Kenapa saya selalu bereaksi seperti ini?'"; konotasi negatif) dan Reflection (5 butir, contoh "Saya menganalisis peristiwa yang baru terjadi untuk memahami mengapa saya merasa

tertekan"; konotasi netral). Setiap butir diberi nilai pada skala 4-poin ("hampir tidak pernah" sampai "hampir selalu") untuk menunjukkan sejauh mana butir tersebut merefleksikan pikiran dan perasaan partisipan saat sedih atau tertekan. Dimensi *brooding* umumnya dianalisis terpisah dengan *reflection* karena dinamika relasi yang berbeda antara kedua dimensi ini dengan gejala depresi (Whitmer & Gotlib, 2011). Dalam penelitian ini diperoleh skor reliabilitas sebesar 0,745 (untuk RRS); 0,620 (Brooding); dan 0,614 (Reflection).

Struktur pengalaman afektif

Struktur pengalaman afektif dalam model *circumplex* adalah label yang secara sadar diberikan oleh subjek terhadap dimensi *valence* dan *arousal* suatu stimulus afektif (Feldman Barrett & Russell, 1999). *Valence* adalah dimensi hedonis yang bergerak dari perasaan menyenangkan (positif) sampai tidak menyenangkan (negatif), sedangkan *arousal* (dikenal pula dengan istilah *activation*, aktivitas, atau energi) merujuk pada dimensi perasaan energik. Model *circumplex* mengasumsikan bahwa dimensi *valence* dan *arousal* bersifat *orthogonal* (independen secara statistik).

Pengalaman afektif partisipan dalam penelitian ini dibangkitkan melalui paparan terhadap stimulus *International Affective Picture System* (IAPS) versi terbaru (tahun 2008) yang dikembangkan oleh Peter J. Lang, Margaret M. Bradley, dan Bruce N. Cuthbert dari NIMH Center for Emotion and Attention di University of Florida. Instrumen IAPS terdiri dari total 1196 foto, dan telah menghasilkan konsistensi respons lintas budaya pada level label subjektif, psikofisiologis, perilaku, maupun neurofisiologis (Bradley & Lang, 2007). Berbagai kombinasi foto IAPS dalam studi terpisah pada subjek dengan

kecenderungan *alexithymia* (Heinzel dkk, 2010) dan *ruminatio*n (Ray dkk, 2005) menemukan keterkaitan antara kemampuan pengelolaan emosi-afek dengan aktivasi area otak tertentu seperti *dorsal anterior cingulate* (kontrol kognitif dari pemrosesan emosional), insula (*monitoring internal terhadap respons ketubuhan dan evaluasi internal terhadap afek*), dan *Brodmann area 47*. Riset *trait self-control* terdahulu (Frieze & Hofmann, 2009) juga telah menggunakan IAPS walaupun tidak spesifik untuk mengukur kontribusi *trait* ini dalam struktur pengalaman afektif.

Dimensi *valence* dan *arousal* dari setiap foto IAPS dapat dinilai menggunakan paradigma label nonverbal *Self-Assessment Manikin* (SAM; Gambar 1) dari Peter J. Lang (1980) pada label 9-poin (*valence*: skor 9 = ekspresi senyum dan 1 = ekspresi cemberut; *arousal*: skor 9 = ekspresi antusias, mata terbuka lebar dan 1 = ekspresi santai, mata mengantuk). *Mean rating* normatif yang tersedia pada manual IAPS kemudian diklasifikasikan dalam tiga kelompok, yaitu skor < 4 digolongkan sebagai *valence* negatif/*arousal* rendah, skor 4-6 tergolong *valence/arousal* netral, skor > 6 tergolong *valence* positif/*arousal* tinggi. Untuk mengantisipasi ketidaksetaraan skor rerata antar kategori kombinasi akibat tidak berimbangannya proporsi foto dalam setiap kategori, peneliti membuat kategorisasi strata baru yaitu: pertama, Foto *valence* positif memiliki level *arousal* tinggi (PT) dan *arousal* rendah yang merupakan gabungan dari *arousal* rendah dan netral (PR). Pertama, foto *valence* netral memiliki level *arousal* tinggi yang merupakan gabungan dari *arousal* netral dan tinggi (UT) dan *arousal* rendah (UR). Kedua, foto *valence* negatif memiliki level foto *arousal* tinggi (NT) dan *arousal* rendah yang merupakan gabungan dari *arousal* rendah dan netral (NR). Ketiga, foto-foto kategori

PT memicu perasaan gembira, aktif, dan antusias; PR memicu perasaan kalem, relaks, dan damai; NT memicu perasaan marah, takut, jijik, dan *grief* (meratap); NR memicu perasaan bosan, lelah, dan sedih.

Afek dengan *valence* netral berada pada titik sentral dari struktur pengalaman afektif (Panayiotou, 2008). Seluruh foto dalam manual IAPS yang berasal dari keenam kategori tersebut kemudian diseleksi dengan *stratified random sampling*

sehingga menghasilkan 10 foto untuk setiap kategori pada sesi *testing* (total = 60 foto; Tabel 2). Sebelum mengikuti sesi *testing*, partisipan terlebih dahulu mengikuti sesi *practice*. Dalam penelitian ini diperoleh skor reliabilitas *rating valence* sebesar 0,681 (PT); 0,695 (PR); 0,441 (UT); 0,529 (UR); 0,759 (NT); dan 0,539 (NR), serta reliabilitas *rating arousal* sebesar 0,820 (PT); 0,895 (PR); 0,727 (UT); 0,776 (UR); 0,888 (NT); dan 0,686 (NR).

Tabel 2.

Struktur *International Affective Picture System* (IAPS; Lang, Bradley, & Cuthbert, 2008).

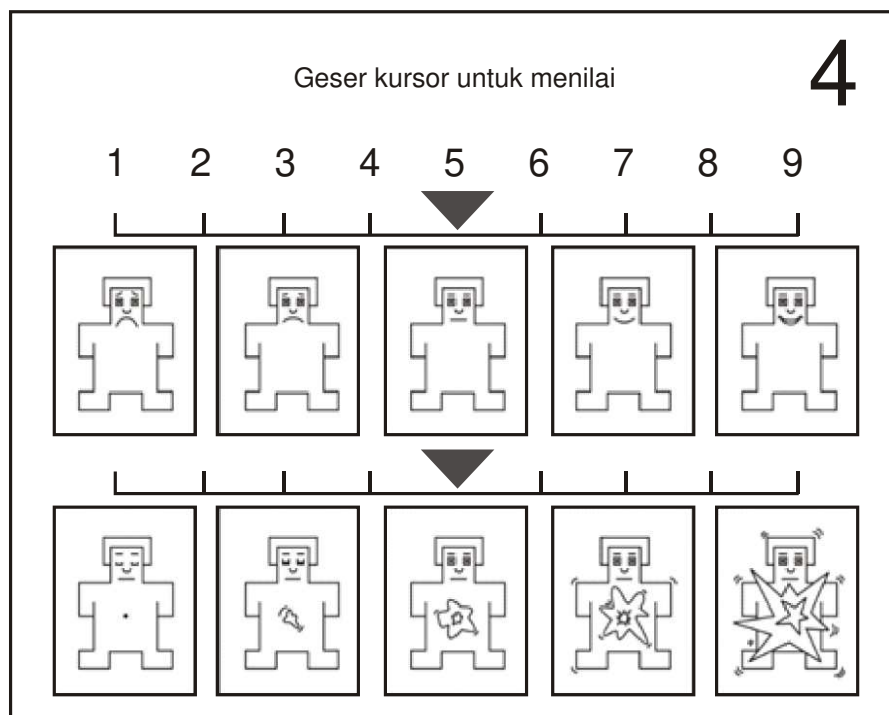
Sesi	Valence	Arousal				
		Tinggi		Rendah		
		Nomor foto	Valence M (SD); Arousal M (SD)	Nomor foto	Valence M (SD); Arousal M (SD)	
<i>Practice</i>	Positif	1710		1460		
	Netral	7497		2635		
	Negatif	3400		9001		
<i>Testing*</i>	Positif	PT: 5621, 7405, 8030, 8080, 8186, 8200, 8370, 8470, 8490, 8501	7,518 (0,284); 6,645 (0,362)	PR: 1441, 1600, 1750, 2222, 2299, 2360, 2388, 2530, 5001, 5760	7,615 (0,404); 3,855 (0,266)	
		Netral	UT: 1122, 1645, 2122, 2309, 2616, 5455, 7077, 7211, 8466, 9468	5,140 (0,422); 4,631 (0,304)	UR: 1616, 1675, 2308, 2575, 4325, 5535, 5661, 7081, 7365, 7506	5,376 (0,351); 4,208 (0,376)
			Negatif	NT: 1300, 3019, 5971, 6230, 6550, 6570.1, 6821, 9300, 9622, 9810	2,750 (0,513); 6,547 (0,435)	NR: 2205, 2399, 2490, 2722, 2750, 2900.1, 9000, 9101, 9220, 9280

Ket.: Angka empat digit menunjukkan nomor foto IAPS yang telah dilengkapi dengan M dan SD untuk dimensi *valence* dan *arousal* dari studi normatif IAPS.

PT = kombinasi *valence* positif-*arousal* tinggi; PR = kombinasi *valence* positif-*arousal* rendah; UT = kombinasi *valence* netral-*arousal* tinggi; UR = kombinasi *valence* positif-*arousal* rendah; NT = kombinasi *valence* negatif-*arousal* tinggi; NR = kombinasi *valence* negatif-*arousal* rendah.

Paired sample t-test menunjukkan kesetaraan level *valence* antar kategori foto positif ($t = 0,732$; $p = 0,483$) setara dengan negatif ($t = 0,370$; $p = 0,720$). Terdapat perbedaan signifikan level *arousal* antar kategori foto positif ($t = 23,263$; $p < 0,001$) dan negatif ($t = 12,660$; $p < 0,001$). Kategori PT dan NT berbeda dalam hal *valence* ($t = 20,970$; $p < 0,001$) namun setara dalam *arousal* ($t = 0,769$; $p = 0,462$). Kategori PR dan NR juga berbeda dalam hal *valence* ($t = 20,378$; $p < 0,001$) namun setara dalam *arousal* ($t = 1,672$; $p = 0,129$).

*Urutan *trial* disajikan secara random kepada partisipan.



Gambar 1. *Self-Assessment Manikin* (SAM) untuk menilai dimensi *valence* (panel atas) dan *arousal* (panel bawah) struktur pengalaman afektif (dikutip dari Lang, 1980).

Hasil

Korelasi antar trait. *Zeroorder correlation* ketiga *trait* (Hipotesis 1) disajikan pada Tabel 3. *Trait alexythimia* (TAS-20) berasosiasi positif dengan *trait rumination* (RRS), artinya makin sulit subjek melakukan identifikasi, memberikan deskripsi, dan menginterpretasikan pengalaman afektifnya, makin tinggi keterpakuan terhadap perasaan diri sendiri. *Trait alexythimia* berasosiasi negatif dengan *trait self-control* (Brief SCS), sehingga kesulitan memahami pengalaman afektif meningkat seiring penurunan kapasitas kontrol diri. *Trait self-control* tidak berasosiasi signifikan dengan *trait rumination*.

Asosiasi *trait alexithymia* dan *rumination* memunculkan pola yang unik pada level dimensi *trait*. Kesulitan mengidentifikasi perasaan (DIF) meningkat seiring kecenderungan melakukan kontemplasi (*Reflection*), sedangkan kesulitan mendeskripsikan perasaan (DDF) mening-

kat seiring kritik terhadap *mood* diri sendiri (*Brooding*). Namun kontemplasi maupun kritik diri menurun ketika subjek sekadar merespons stimulus eksternal dan mengabaikan pengalaman afektifnya (EOT). Korelasi negatif antara *trait-alexithymia* dan *self-control* muncul secara konsisten pada dimensi DIF dan DDF, namun tidak pada dimensi EOT. Tidak ditemukan asosiasi antara *trait self-control* dengan dimensi-dimensi *rumination*.

Asosiasi trait dan rating pengalaman afektif. *Zero-order correlation trait alexithymia, rumination, dan self-control* dengan *rating* partisipan terhadap stimulus IAPS ditampilkan pada Tabel 4. Secara umum sangat sedikit korelasi yang signifikan antara ketiga *trait* dengan *rating valence* dan *arousal* IAPS. *Trait alexythimia* (TAS-20), khususnya dimensi DIF, berkorelasi negatif dengan level *valence* foto kategori PR, menandakan bahwa makin sulit subjek mengidentifikasi perasaannya, makin negatif respons yang

Tabel 3.
Asosiasi *trait alexithymia, rumination, dan self-control* (N = 85)

Kuesioner	(1)	(2)	(2a)	(2b)	(2c)	(3)	(3a)	(3b)
Brief SCS (1)	1	- 0,416**	- 0,466***	- 0,326**	- 0,097	- 0,082	- 0,034	0,061
TAS-20 (2)	- 0,416***	1	0,908***	0,844***	0,523***	0,243*	0,122	0,151
DIF (2a)	- 0,466***	0,908***	1	0,702***	0,252*	0,367**	0,212	0,306**
DDF (2b)	- 0,326**	0,844***	0,702***	1	0,182	0,285**	0,243*	0,164
EOT (2c)	- 0,097	0,523**	0,252*	0,182	1	- 0,232*	- 0,296**	- 0,262*
RRS (3)	- 0,082	0,243*	0,367**	0,285**	- 0,232*	1	0,884***	0,879***
Brooding (3a)	- 0,034	0,122	0,212	0,243*	- 0,296**	0,884***	1	0,641***
Reflection (3b)	0,061	0,151	0,306**	0,164	- 0,262*	0,879***	0,641***	1
M (SD)	3,057 (0,475)	2,747 (0,467)	2,684 (0,726)	2,993 (0,755)	2,648 (0,364)	2,512 (0,441)	2,548 (0,481)	2,468 (0,509)

Ket. Brief SCS = *Brief Self-Control Scale*; TAS-20 = *Toronto Alexithymia Scale*; DIF = *Difficulty Identifying Feelings*, DDF = *Difficulty Describing Feelings*, EOT = *Externally oriented cognitive style of thinking*; RRS = *Ruminative Response Scale*.

Partisipan perempuan dan laki-laki melaporkan pola asosiasi antar *trait* yang serupa, serta level *trait self-control, alexithymia, dan rumination* yang setara ($p > 0,272$).

* $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$

Tabel 4.
Asosiasi *trait alexithymia, rumination, dan self-control* dengan *rating afektif* (N = 85)

Kuesioner	Rating valence; arousal					
	PT	PR	UT	UR	NT	NR
Brief SCS	-0,038; -0,058	0,096; -0,051	-0,158; 0,057	-0,176; 0,055	0,009; -0,100	0,048; -0,069
TAS-20	-0,004; 0,116	-0,241*; 0,090	0,082; 0,048	0,004; -0,001	0,126; 0,141	-0,052; 0,025
DIF	-0,004; 0,137	-0,224*; 0,093	0,089; 0,068	-0,015; 0,046	0,130; 0,212	-0,081; 0,105
DDF	-0,115; 0,092	-0,146; 0,062	0,012; 0,091	-0,072; 0,086	0,120; 0,141	-0,006; 0,078
EOT	0,145; 0,015	-0,192; 0,043	0,090; -0,080	0,134; -0,193	0,021; -0,100	-0,020; -0,203
RRS	0,129; 0,106	0,027; 0,072	-0,149; 0,143	-0,086; 0,187	-0,025; 0,126	-0,083; 0,151
Brooding	0,127; 0,041	0,072; -0,005	-0,193; 0,116	-0,112; 0,114	-0,073; 0,163	-0,089; 0,163
Reflection	0,030; 0,101	0,002; 0,073	-0,082; 0,184	-0,047; 0,226*	0,023; 0,040	-0,005; 0,094
M (SD)	7,344 (0,796); 6,442 (1,204)	7,385 (0,654); 4,201 (1,709)	4,880 (0,825); 5,151 (1,130)	5,551 (0,652); 4,569 (1,049)	2,624 (0,854); 6,561 (1,364)	3,060 (0,680); 4,197 (1,004)

Ket.: Brief SCS = *Brief Self-Control Scale*; TAS-20 = *Toronto Alexithymia Scale*; DIF = *Difficulty identifying feelings*, DDF = *Difficulty describing feelings*, EOT = *Externally oriented cognitive style of thinking*; RRS = *Ruminative Response Scale*.

PT = kombinasi *valence positif-arousal* tinggi; PR = kombinasi *valence positif-arousal* rendah; UT = kombinasi *valence netral-arousal* tinggi; UR = kombinasi *valence positif-arousal* rendah; NT = kombinasi *valence negatif-arousal* tinggi; NR = kombinasi *valence negatif-arousal* rendah.

Partisipan perempuan cenderung memberikan *rating valence* lebih rendah ($p < 0,016$), kecuali untuk kategori PT. Tidak ada perbedaan *rating arousal* ($p > 0,325$) antar jenis kelamin.

* $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$

ia tampilan terhadap stimulus yang memicu perasaan kalem, relaks, dan damai. Sebaliknya, dimensi *Reflection* pada *trait rumination* berkorelasi positif dengan level *arousal* foto kategori UR, artinya subjek yang sering berkontemplasi cenderung menilai stimulus netral sebagai

hal yang lebih membangkitkan energi. *Trait rumination* tidak berkorelasi dengan *rating afektif*, namun dimensi *Reflection* pada *trait* ini berkorelasi positif dengan level *arousal* foto kategori UR, artinya subjek yang sering berkontemplasi cenderung menilai stimulus netral sebagai

hal yang lebih membangkitkan energi. Tidak ada korelasi *trait self-control* dan *rating valence* maupun *arousal*.

Peran *trait* dalam struktur pengalaman afektif. *Hierarchical regression analysis* dilakukan untuk menguji peran *trait alexithymia* dan *ruminatio*n terhadap struktur pengalaman afektif (Hipotesis 2), dan kontribusi *trait self-control* terhadap struktur pengalaman afektif setelah memperhitungkan peran *trait alexithymia* dan *ruminatio*n (Hipotesis 3). Untuk mengendalikan peran potensial jenis kelamin partisipan terhadap kategori stimulus tertentu (lihat kembali Tabel 4), variabel ini dimasukkan sebagai prediktor Step 1 dalam analisis yang relevan. Untuk kategori stimulus yang tidak berasosiasi dengan jenis kelamin, *trait alexythimia* dan *ruminatio*n dimasukkan pada Step 1, Step 2 berisi *trait self-control*.

Hasil analisis pada level *trait* global ditunjukkan pada Tabel 5. *Trait alexythimia* (TAS-20) dan *ruminatio*n (RRS) tidak memiliki peran memprediksi *rating valence* maupun *rating arousal*. Kontribusi *trait self-control* muncul pada *rating valence* kategori UR, yaitu makin tinggi kapasitas kontrol diri, makin negatif penilaian terhadap stimulus netral dengan *arousal* rendah. *Trait self-control* tidak berkontribusi memprediksi *rating arousal*. Sebagai tambahan, dibandingkan partisipan laki-laki, perempuan cenderung menilai kategori PR secara lebih positif, namun menilai stimulus dengan *valence* netral dan negatif secara lebih negatif.

Pada level dimensi *trait*, *rating valence* kategori PT berasosiasi positif dengan dimensi EOT pada *trait alexythimia* ($B = 0,570$; $p < 0,05$) dan dimensi *Brooding* pada *trait ruminatio*n ($B = 0,635$; $p < 0,001$). Artinya subjek yang sekedar merespon stimulus dari luar sekaligus sering mengkritik *mood* diri sendiri cenderung

memberikan penilaian lebih positif terhadap stimulus yang membangkitkan perasaan gembira, aktif, antusias. *Trait self-control* kembali menunjukkan asosiasi negatif dengan *rating valence* kategori UR ($B = -0,362$; $p < 0,05$), dan partisipan perempuan kembali memberikan rentang *rating valence* yang lebih luas. *Rating arousal* kategori NT berasosiasi positif dengan dimensi DIF dari *trait alexythimia* ($B = 0,678$; $p < 0,05$). Artinya kesulitan mengidentifikasi perasaan meningkat sering dengan *arousal* akibat paparan stimulus yang membangkitkan perasaan marah, takut, jijik, dan meratap.

Diskusi

Penelitian ini bertujuan memetakan dinamika peran *trait alexythimia*, *ruminatio*n, dan *self-control* dalam struktur pengalaman afektif ditinjau dari perspektif *valence* dan *arousal* stimulus afektif. Analisis korelasi antar *trait* menghasilkan asosiasi positif dua *trait* yang sama-sama merupakan faktor risiko dari banyak gangguan mental-emosional yaitu *alexythimia* dan *ruminatio*n. Kesulitan subjek dengan kecenderungan *alexythimia* melakukan identifikasi, memberikan deskripsi, dan membuat interpretasi mengenai perasaan diri sendiri (Bagby dkk, 1994) mengakibatkan jumlah informasi yang dimiliki cenderung terbatas. Padahal informasi dari stimulus afektif diperlukan agar perilaku yang ditampilkan sesuai tuntutan lingkungan (Bradley, 2009). Dalam konteks *alexythimia*, *ruminatio*n yang melibatkan pemikiran repetitif tentang diri sendiri (Nolen-Hoeksema, 1991) dapat dimaksudkan sebagai strategi untuk memperoleh lebih banyak informasi yang dibutuhkan. Sebagai catatan, intervensi *trait alexythimia* perlu memperhatikan asosiasi negatif salah satu dimensi *trait* ini, yaitu *Externally oriented cognitive*

Tabel 5.
Hierarchical regression analysis rating afektif dengan prediktor *trait*

Kategori stimulus	DV	Step	Prediktor	ΔR^2	Total R ²	Final beta
PT	<i>Rating valence</i>	1	TAS-20 dan RRS	0,018	0,018	- 0,100, 0,251
		2	Brief SCS	0,002	0,020	- 0,085
PR		1	Jenis kelamin	0,067*	0,067	0,301
		2	TAS-20 dan RRS	0,048	0,114	0,-315, 0,082
		3	Brief SCS	0,001	0,114	0,009
UT		1	Jenis kelamin	0,279***	0,279	- 0,881
		2	TAS-20 dan RRS	0,009	0,288	- 0,058, - 0,174
		3	Brief SCS	0,026	0,314	- 0,308
UR		1	Jenis kelamin	0,169***	0,169	- 0,569
		2	TAS-20 dan RRS	0,003	0,172	- 0,195, - 0,030
		3	Brief SCS	0,045*	0,217	- 0,332
NT		1	Jenis kelamin	0,113**	0,113	- 0,563
		2	TAS-20 dan RRS	0,008	0,120	0,208, - 0,019
		3	Brief SCS	0,003	0,123	0,101
NR		1	Jenis kelamin	0,065*	0,065	- 0,360
		2	TAS-20 dan RRS	0,008	0,073	- 0,098, - 0,053
		3	Brief SCS	0,001	0,073	0,026
PT	<i>Rating arousal</i>	1	TAS-20 dan RRS	0,020	0,020	0,235, 0,225
		2	Brief SCS	0,001	0,020	- 0,034
PR		1	TAS-20 dan RRS	0,011	0,011	0,254, 0,206
		2	Brief SCS	0,001	0,011	- 0,064
UT		1	TAS-20 dan RRS	0,037	0,037	- 0,053, 0,469
		2	Brief SCS	0,003	0,040	0,134
UR		1	TAS-20 dan RRS	0,021	0,021	0,128, 0,352
		2	Brief SCS	0,007	0,027	0,215
NT		1	TAS-20 dan RRS	0,029	0,029	0,279, 0,304
		2	Brief SCS	0,002	0,031	- 0,148
NR		1	TAS-20 dan RRS	0,023	0,023	- 0,093, 0,354
		2	Brief SCS	0,005	0,028	- 0,157

Ket.: Brief SCS = *Brief Self-Control Scale*; TAS-20 = *Toronto Alexithymia Scale*; RRS = *Ruminative Response Scale*.

PT = kombinasi *valence* positif-arousal tinggi; PR = kombinasi *valence* positif-arousal rendah; UT = kombinasi *valence* netral-arousal tinggi; UR = kombinasi *valence* positif-arousal netral; NT = kombinasi *valence* negatif-arousal tinggi; NR = kombinasi *valence* negatif-arousal rendah.

* $p < 0,05$, ** $p < 0,01$.

style of thinking (EOT) dengan dimensi-dimensi *trait rumination*. Penurunan kebiasaan subjek untuk sekadar merespon stimulus dari luar dan mengabaikan pengalaman afektifnya (EOT) cenderung sejalan dengan peningkatan kritik terhadap *mood* diri sendiri (*Brooding*) dan kontemplasi diri (*Reflection*).

Trait alexythimia menunjukkan asosiasi negatif dengan *self-control*, salah satu *trait*

adaptif utama individu. Defisit dalam tugas-tugas yang membutuhkan *self-control* ditunjukkan subjek *alexithymia* akibat kesulitannya mengenali dan membedakan perasaan diri sendiri (Henry, Phillips, Crawford, Theodorou, & Summers, 2006). Hal ini sejalan dengan asosiasi negatif yang konsisten muncul antara *trait self-control* dengan dimensi *Difficulty Identifying Feelings* (DIF) dan

Difficulty Describing Feelings (DDF) pada *trait alexythymia*. Keterampilan melakukan identifikasi dan memberikan deskripsi atas perasaan dapat terasah secara simultan karena *monitoring* konflik yang harus terus-menerus dijalankan dalam proses *self-control*. Di sisi lain, tidak signifikannya asosiasi *trait self-control* dengan *rumination*, maupun dengan dimensi *Brooding* dan *Reflection*, mengindikasikan bahwa relasi kedua *trait* tersebut mungkin membutuhkan konteks tema yang tidak terukur melalui penelitian ini. Dalam *the multiple systems model of angry rumination* (Denson, 2013) misalnya, individu dengan *trait self-control* rendah cenderung sulit mengendalikan pemikiran repetitif yang terkait dengan tema yang membangkitkan perasaan marah atau pemikiran untuk membalas dendam.

Analisis selanjutnya menemukan bahwa peran *trait alexythymia* dan *rumination* terjadi pada level dimensi *trait*, terhadap kombinasi *valence* dan *arousal* stimulus afektif tertentu. *Rating valence* yang lebih positif dilaporkan pada kategori stimulus positif-*arousal* tinggi seiring peningkatan kecenderungan berfokus pada dunia luar (dimensi EOT pada *trait alexythymia*) dan banyaknya kritik terhadap diri (dimensi *Brooding* pada *trait rumination*). Temuan ini berbeda dengan prediksi Peneliti bahwa *trait alexythymia* dan *rumination* seharusnya menurunkan *rating valence* stimulus afektif. Walaupun riset tentang keterkaitan kedua *trait* ini dengan afek positif masih jarang dilakukan, mekanisme peningkatan afek positif dapat ditampilkan sebagai kompensasi atas kesulitan subjek untuk memahami pengalaman afektif, dalam rangka meningkatkan harga diri dan kepercayaan diri ketika menghadapi tantangan baru (Feldman, Joormann, & Johnson, 2008). Akibatnya terjadi hipersensitivitas terha-

dap stimulus afektif yang dianggap menyenangkan.

Setelah memperhitungkan peran *alexithymia* dan *rumination* pada level *trait* global maupun pada level dimensi, *trait self-control* memiliki kontribusi dalam memprediksi *rating valence*, yaitu subjek dengan kapasitas *self-control* yang lebih unggul melaporkan perasaan yang lebih tidak menyenangkan terhadap stimulus netral. Jika dikaitkan dengan teori *feedback loops* (Carver & Scheier, 1982), selama fase *Testing* dari siklus TOTE (Test-Operate-Test-Exit), keberadaan afek negatif dibutuhkan dalam kadar tertentu agar *self-control* dapat teraktivasi. Dalam sebuah studi, subjek cenderung mengidentifikasi target yang sebetulnya netral (kata-kata berbahasa Jerman dan Cina) sebagai stimulus negatif setelah diinduksi dengan tugas *self-control* sederhana berupa *incongruent Stroop task* (Fritz & Dreisbach, 2013). Afek negatif, rasa sakit, dan *self-control* berada pada area *anterior cingulate cortex* yang membantu subjek menilai sejauh mana suatu stimulus berpotensi menghasilkan imbalan dan hukuman, serta merencanakan respons adaptif yang harus segera ia tampilkan (diskusi lebih lanjut, lihat Medford & Critchley, 2010). Pada subjek yang memiliki *trait self-control* tinggi, afek negatif biasanya tidak berlangsung lama karena didukung kemampuan untuk segera menghadapi potensi konflik melalui mobilisasi kontrol (Inzlicht, Bartholow, & Hirsh, 2015).

Prediksi atas *rating arousal* dalam penelitian ini ditemukan dari dimensi DIF pada *trait alexythymia*, yaitu subjek yang kesulitan mengidentifikasi perasaannya sendiri memberikan *rating arousal* yang tinggi diberikan terhadap kategori stimulus negatif-*arousal* tinggi. Temuan ini sejalan penelitian Karlsson, Näätänen, dan Stenman (2008) yang menyimpulkan

bahwa partisipan dengan *alexithymia* melaporkan kemarahan setelah menyaksikan film humor, perasaan jijik setelah menyaksikan film sedih, dan *rating arousal* yang lebih tinggi pula terhadap elemen film yang mengancam. Mekanisme di balik hal ini masih spekulatif, namun partisipan dalam penelitian tersebut menunjukkan aktivasi area *anterior insular cortex* yang lebih terkait dengan sensasi ketubuhan yang muncul akibat stimulus afektif dan bukan terhadap konten afektif yang ditampilkan. Area *anterior insular cortex* lebih banyak merespons terhadap dimensi *arousal* (Colibazzi, Posner, Wang, Gorman, Gerber, Yu, & Russell, 2010), sehingga menurunkan akurasi penilaian terhadap stimulus.

Sebagai tambahan, partisipan perempuan menunjukkan pola *rating valence* yang berbeda dengan laki-laki, bahkan setelah memperhitungkan peran *trait alexithymia*, *ruminat*ion, dan *self-control*. Perempuan memberikan *rating valence* lebih rendah (tidak menyenangkan) terhadap stimulus netral dan negatif, dan menunjukkan preferensi terhadap stimulus positif dengan *arousal* rendah yang memicu perasaan kalem, relaks, dan damai. Temuan ini seakan bertentangan dengan mitos perempuan sebagai "makhluk emosional" vs. laki-laki "makhluk rasional". Meskipun demikian, perbedaan jenis kelamin terkait pula dengan perbedaan fokus aktivitas neural karena perempuan cenderung terfokus pada pengalaman internal dan laki-laki pada stimulus visual eksternal (Moriguchi, Touroutoglou, Dautoff, Dickerson, & Barrett, 2014). Artinya *rating valence* rendah mungkin diakibatkan oleh jenis stimulus yang relatif tidak membangkitkan pengalaman internal kaum perempuan.

Kesimpulan

Trait alexithymia dan *ruminat*ion, walaupun terkesan sebagai *trait* yang berlawanan dalam konteks pengalaman afektif, menunjukkan korelasi yang positif sehingga cenderung meningkat atau menurun secara simultan pada individu yang sama. Dampak buruk kedua *trait* ini yang secara teoretis dapat dihambat oleh *trait self-control* diindikasikan dari asosiasi negatif antara *self-control* dan *alexithymia* khususnya terkait dengan kesulitan melakukan identifikasi dan memberikan deskripsi atas perasaan diri sendiri. Tidak signifikannya korelasi *trait self-control* dan *ruminat*ion secara global maupun pada level dimensi memperlihatkan bahwa aktivasi keterkaitan kedua *trait* tersebut membutuhkan pertimbangan mengenai tema pengalaman afektif yang dihadapi individu.

Peran *trait alexithymia* dan *ruminat*ion dalam struktur pengalaman afektif tidak muncul pada level *trait* global namun pada level dimensi dari masing-masing *trait*, dalam konteks kombinasi *valence* dan *arousal* stimulus tertentu. Hipersensitivitas terhadap stimulus afektif yang menyenangkan sejalan dengan kecenderungan berfokus terhadap dunia luar pada *trait alexithymia* dan kritik terhadap diri pada *trait ruminat*ion. Sementara peningkatan perasaan marah, takut, jijik, dan *grief* (kombinasi *valence* negatif, *arousal* tinggi) terprediksi melalui kesulitan subjek mengidentifikasi perasaan diri sendiri pada *trait alexithymia*. Setelah memperhitungkan peran *trait alexithymia* dan *ruminat*ion, *self-control* menjadi teraktivasi melalui keberadaan afek negatif yang diatribusikan terhadap stimulus netral.

Saran

Stimulus IAPS selain memiliki variasi nilai *valence* dan *arousal* juga mengandung

beragam konten tematik mulai dari foto hewan, ekspresi wajah, mutilasi, erotis, pemandangan, kekerasan, objek, olahraga, dan polusi. Penelitian selanjutnya dapat menguji respons individu terhadap masing-masing parameter, dengan cara membandingkan stimulus yang setara dalam *valence* dan *arousal* namun memiliki kualitas konten yang berbeda (lihat Bernat, Patrick, Benning, & Tellegen, 2006). Konsistensi temuan dalam penelitian ini perlu digali melalui jenis stimulus nonverbal lain (auditori atau olfaktori) maupun stimulus verbal (kata-kata atau narasi). Studi dengan data biologis terukur sangat dibutuhkan sebagai komparasi kesesuaian *rating* subjektif yang dihasilkan dari penelitian ini dengan proses emosi-afek yang lebih mendasar. Selain itu, dinamika peran *trait rumination*, *alexithymia*, dan *self-control* perlu diteliti pada konteks pengalaman afektif lebih kompleks terkait emosi yang *counterfactual* seperti penyesalan dalam pengambilan keputusan (Hidayat, 2011) maupun pada konteks sosial seperti stigma (Yusainy, Thohari & Gustomy, 2016).

Kepustakaan

- Badan Penelitian & Pengembangan Kesehatan (2013). *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- 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, 23-32. doi:10.1016/0022-3999(94)90005-1
- Baumeister, R. F., & Alghamdi, N. G. (2015). Role of self-control failure in immoral and unethical actions. *Current Opinion in Psychology*, 6, 66–69. doi:10.1016/j.copsyc.2015.04.001
- Baumeister, R. F., Gailliot, M., DeWall, C. N., & Oaten, M. (2006). Self-regulation and personality: How interventions increase regulatory success, and how depletion moderates the effects of traits on behavior. *Journal of Personality*, 74(6), 1773–1801. doi: 10.1111/j.1467-6494.2006.00428.x
- Bernat, E., Patrick, C. J., Benning, S. D., & Tellegen, A. (2006). Effects of picture content and intensity on affective physiological response. *Psychophysiology*, 43(1), 93–103. doi:10.1111/j.1469-8986.2006.00380.x
- Bradley, M. M. (2009). Natural selective attention: Orienting and emotion. *Psychophysiology*, 46, 1–11. doi:10.1111/j.1469-8986.2008.00702.x
- Bradley, M. M. & Lang, P. J. (2007). The International Affective Picture System (IAPS) in the study of emotion and attention. In J. A. Coan and J. J. B. Allen (Eds.), *Handbook of Emotion Elicitation and Assessment* (pp. 29-46). Oxford University Press.
- Bradley, M. M. & Lang, P. J. (1999). Affective norms for English words (ANEW): Stimuli, instruction manual and affective ratings. The Center for Research in Psychophysiology, University of Florida, Gainesville, FL.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1982). Control theory: A useful conceptual framework for personality-social, clinical and health psychology. *Psychological Bulletin*, 92(1), 111–135. doi:10.1037/0033-2909.92.1.111
- Colibazzi, T., Posner, J., Wang, Z., Gorman, D., Gerber, A., Yu, S., & Russell, J. A. (2010). Neural systems subserving valence and arousal during the experience of induced emotion. *Emotion*, 10, 377–389. doi:10.1177/0003065113484061

- Damasio, A. R. (1999). *The feeling of what happens: Body and emotion in the making of consciousness*. New York: Harcourt Brace.
- De Ridder, D. T., Lensvelt-Mulders, G., Finkenauer, C., Stok, F. M., & Baumeister, R. F. (2012). A meta-analysis of how trait self-control relates to a wide range of behaviors. *Personality and Social Psychology Review, 16*(1), 76-99. doi:10.1177/1088868311418749
- Denson, T. F. (2013). The multiple systems model of angry rumination. *Personality and Social Psychology Review, 17*(2), 103-123. doi:10.1177/1088868312467086
- Denson, T. F., DeWall, C. N., & Finkel, E. J. (2012). Self-control and aggression. *Current Directions in Psychological Science, 21*(1), 20-25. doi:10.1177/0963721411429451
- Department of Health. (2011). *No Health without Mental Health: A cross-Government mental health outcomes strategy for people of all ages - a call to action*. London: Department of Health.
- Feldman Barrett, L., & Russell, J. A. (1999). The structure of current affect: Controversies and emerging consensus. *Current Directions in Psychological Science, 14*, 10-14. doi:10.1111/1467-8721.00003
- Feldman, G. C., Joormann, J., Johnson, S. L. (2008). Responses to positive affect: A self-report measure of rumination and dampening. *Cognitive Therapy and Research, 32*, 507-525. doi:10.1007/s10608-006-9083-0
- Freund, S. (2012). *An examination of the cognitive, affective, and physiological aspects of alexithymia*. Electronic Theses and Dissertations, Paper 4805. Canada: University of Windsor.
- Friese, M., & Hofmann, W. (2009). Control me or I will control you: Impulses, trait self-control, and the guidance of behavior. *Journal of Research in Personality, 43*(5), 795-805. doi:10.1016/j.jrp.2009.07.004
- Fritz J., & Dreisbach, G. (2013). Conflicts as aversive signals: Conflict priming increases negative judgments for neutral stimuli. *Cognitive Affective Behavioral Neuroscience, 13*, 311-317. doi:10.3758/s13415-012-0147-1
- Gross, J. J. (Ed.). (2007). *Handbook of emotion regulation*. New York: Guilford.
- Heinzel, A., Schafer, R., Muller, H., Schieffer, A., Ingenhag, A., Northoff, G., Franz, M., & Hubertus, H. (2010). Differential modulation of valence and arousal in high-alexithymic and low-alexithymic individuals. *Neuro Report, 21*, 998-1002. doi:10.1097/WNR.0b013e32833f38e0
- Henry, J. D., Phillips, L. H., Crawford, J. R., Theodorou, G., & Summers, F. (2006). Cognitive and psychosocial correlates of alexithymia following traumatic brain injury. *Neuropsychologia, 44*, 62-72. doi:10.1016/j.neuropsychologia.2005.04.011
- Hidayat, R. (2011). Regret and topical accounting: Is cyclical bidding the bases of the laboratory winner's curse? *Jurnal Psikologi, 38*(2), 185-198. doi:10.22146/jpsi.7652
- Inzlicht, M., Bartholow, B. D., & Hirsh, J. B. (2015). Emotional foundations of cognitive control. *Trends in Cognitive Sciences, 19*(3), 126-132. doi:10.1016/j.tics.2015.01.004
- Inzlicht, M., & Legault, L. (2014). No pain, no gain: How distress underlies effective self-control (and unites diverse social psychological phenomena). In J. Forgas & E. Harmon-Jones

- (Eds.), *The Control Within: Motivation and its Regulation* (pp. 115-132). New York: Psychology Press.
- Izard, C. E. (2010). The many meanings/aspects of emotion: Definitions, functions, activation, and regulation. *Emotion Review*, 2, 363-370. doi:10.1177/1754073910374661
- Karlsson, H., Naatanen, P., Stenman, H. (2008). Cortical activation in alexithymia as a response to emotional stimuli. *British Journal of Psychiatry*, 192, 32-38. doi:10.1192/bjp.bp.106.034728
- Lang, P. J. (1980). Behavioral treatment and bio-behavioral assessment: Computer applications. In J. B. Sidowski, J. H. Johnson, & T. A. Williams (Eds.), *Technology in mental health care delivery systems* (pp. 119-137). Norwood, NJ: Ablex.
- Lang, P. J., Bradley, M. M., & Cuthbert, B. N. (2008). *International affective picture system (IAPS): Affective ratings of pictures and instruction manual. Technical Report A-8*. University of Florida, Gainesville, FL.
- Loas, G., Corcos, M., Stephan, P., Pellet, J., Bizouard, P., Venisse, J. L., Perez-Diaz, F., Guelfi, J.D., Flament, M., & Jeammet, P. (2001). Factorial structure of the 20-item Toronto Alexithymia Scale confirmatory factorial analyses in nonclinical and clinical samples. *Journal of Psychosomatic Research*, 50(5), 255-261. doi:10.1016/j.psychres.2014.12.013
- Medford, N., & Critchley, H. D. (2010). Conjoint activity of anterior insular and anterior cingulate cortex: Awareness and response. *Brain Structure and Function*, 214(5-6), 535-549. doi:10.1007/s00429-010-0265-x
- Moffitt, T., Arseneault, L., Belsky, D., Dickson, N., Hancox, R., Harrington, H. L., ... Caspi, A. (2011). A gradient of childhood self-control predicts health, wealth, and public safety. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 108(7), 2693-2698. doi:10.1073/pnas.1010076108
- Moriguchi, Y., Touroutoglou, A., Dautoff, R., Dickerson, B.C., Barrett, L. F. (2014). Sex differences in the neural correlates of affective experience. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 9(5), 591-600. doi:10.1093/scan/nst030
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100, 569-582. doi:10.1037//0021-43X.100.4.569
- Nolen-Hoeksema, S., Larson, J., & Grayson, C. (1999). Explaining the gender difference in depressive symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(5), 1061-1072. doi:10.1037/0022-3514.77.5.1061
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3(5), 400-424. doi:10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x
- Panksepp, J., & Biven, L. (2012). *The archaeology of mind: Neuroevolutionary origins of human emotions*. New York: W. W. Norton and Co.
- Panayiotou, G. (2008). Emotional dimensions reflected in ratings of affective scripts. *Personality and Individual Differences*, 44, 1795-1806. doi:10.1016/j.paid.2008.02.006
- Ray, R. D., Ochsner, K. N., Cooper, J. C., Robertson, E. R., Gabrieli, J. D. E., & Gross, J. J. (2005). Individual

- differences in trait rumination and the neural systems supporting cognitive reappraisal. *Cognitive, Affective, and Behavioral Neuroscience*, 5(2), 156-168. doi:10.3758/CABN.5.2.156
- Russell, J. A. (2003). Core affect and the psychological construction of emotion. *Psychological Review*, 110, 145-172. doi:10.1037//0033-295X.110.1.145
- Swart, M., Kortekaas, R., & Aleman, A. (2009). Dealing with feelings: Characterization of trait alexithymia on emotion regulation strategies and cognitive-emotional processing. *PLoS ONE*, 4(6), e5751. doi:10.1371/journal.pone.0005751/
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72(2), 271-322. doi:10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x
- Taylor, G. J., Bagby, R. M., & Parker, J. D. A. (2003). The 20-Item Toronto Alexithymia Scale IV. Reliability and factorial validity in different languages and cultures. *Journal of Psychosomatic Research*, 55(3), 277-283. doi:10.1016/S0022-3999(02)00601-3
- Treynor, W., Gonzalez, R., & Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumination reconsidered: A psychometric analysis. *Cognitive Therapy and Research*, 27, 247-259. doi:10.1023/A:1023910315561
- Whitmer, A., & Gotlib, I. H. (2011). Brooding and reflection reconsidered: A factor analytic examination of rumination in currently depressed, formerly depressed, and never depressed individuals. *Journal Cognitive Therapy and Research*, 35(2), 99-107. doi:10.1007/s10608-011-9361-3
- Williams, J. M. (2010). Mindfulness and psychological process. *Emotion*, 10(1), 1-17. doi:10.1037/a0018360
- Yusainy, C., & Lawrence, C. (2015). Brief mindfulness induction could reduce aggression after depletion. *Consciousness and Cognition*, 33(1), 125-134. doi:10.1016/j.concog.2014.12.008
- Yusainy, C., Thohari, S., & Gustomy, R. (2016). #StopAbleism: Reduksi stigma kepada penyandang disabilitas melalui intervensi bias implisit. *Jurnal Psikologi*, 43, 1-15. doi:10.22146/jpsi.9168.

-
- (i) Penelitian ini terselenggara atas dana BOPTN Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Brawijaya.
- (ii) Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Ignatius Ryan Jeffri Dharmawan, Bima Pustaka Semedhi, dan Riska Andari atas bantuan dalam pengumpulan data.