

BAB 6

PENUTUP

Kesimpulan

Penelitian ini menyimpulkan bahwa *parental bonding* dan *alexithymia* memiliki korelasi dengan *self-esteem* pada mahasiswa STT SAAT. *Parental bonding* memiliki hubungan langsung yang positif dengan *self-esteem*, sedangkan *alexithymia* memiliki hubungan langsung yang negatif dengan *self-esteem*. Selain itu, *parental bonding* juga memiliki hubungan tidak langsung yang positif dengan *self-esteem* melalui mediasi *alexithymia*. Semakin tinggi tingkat *parental bonding*, semakin rendah tingkat *alexithymia*, yang pada akhirnya berdampak pada meningkatnya *self-esteem* individu.

Implikasi dan Saran

Implikasi pada Mahasiswa STT

Mahasiswa STT nantinya akan menjadi rohaniwan, baik di gereja, di sekolah, atau di mana pun Tuhan tempatkan. Pemahaman yang benar mengenai *self-esteem* perlu dimiliki oleh calon-calon rohaniwan ini. Mahasiswa STT perlu terus mengingat

bahwa *self-esteem* orang Kristen terletak pada penilaian Allah pada dirinya bukan dari penilaian orang. Allah sejak awal menciptakan manusia memberikan nilai dan martabat yang positif dalam diri manusia karena manusia diciptakan segambar dan serupa Allah. Bahkan ketika manusia jatuh dalam dosa dan memberontak pada Allah, Allah berinisiatif mencari dan memulihkan gambar dan rupa Allah yang rusak dalam diri manusia, dengan kehadiran Kristus dan karya-Nya yang mengampuni manusia dari hukuman dosa sehingga manusia dapat berelasi dengan Allah dan hidup serupa Allah melalui keserupaan dengan Tuhan Yesus Kristus. Selama hidup dalam dunia, memang orang Kristen masih bisa jatuh dalam dosa, namun pembenaran Allah melalui karya Kristus yang dipercaya oleh umat-Nya akan terus memulihkan identitas umat Allah yang diterima, aman, dan berharga di dalam Kristus. Keyakinan inilah yang akan membuat umat Allah mempunyai *self-esteem* yang positif, bukan dari kemampuan dan keberhasilan umat untuk hidup kudus dan menyenangkan Allah, bahkan pencapaian dalam pelayanan kepada sesama tetapi hanya karena karya Tuhan Yesus Kristus semata yang telah menebus dan membenarkan umat Allah. Dengan demikian, umat Allah dapat diterima, aman, dan berharga di dalam Kristus. Inilah fondasi pemahaman *self-esteem* yang benar bagi orang Kristen, termasuk para rohaniwan.

Implikasi pada Pendidik di STT

Berikut adalah implikasi bagi para pendidik atau pemerhati mahasiswa di sekolah tinggi teologi yang sedang mempersiapkan mahasiswa untuk menjadi rohaniwan ke depan. Penelitian ini menunjukkan bahwa *parental bonding* dan *alexithymia* berkorelasi dengan pembentukan *self-esteem*. Dengan hasil penelitian ini,

penulis melihat dibutuhkan dua upaya untuk dapat meningkatkan *self-esteem* mahasiswa, yaitu dengan melakukan *reparenting* dan memperbesar ruang afeksi mahasiswa.

Reparenting adalah proses psikologis di mana individu secara sadar memenuhi kebutuhan emosional dasar yang tidak terpenuhi selama masa kanak-kanak, seperti kasih sayang, rasa aman, validasi, dan bimbingan.¹ Dalam proses ini, individu mengambil peran sebagai figur pengasuh internal yang penuh empati dan dukungan, guna merawat serta menyembuhkan bagian diri yang terluka—*inner child*—yang masih membawa dampak dari pengalaman pengasuhan yang kurang memadai di masa lalu. Pada intinya, *reparenting* berarti menyembuhkan luka emosional dan kebutuhan yang tidak terpenuhi sejak masa-masa awal kehidupan (*formative years*).² *Reparenting* bisa dilakukan oleh mahasiswa itu sendiri dan juga dapat dilakukan oleh para pendidik di STT. Ketika pola hubungan dengan orang tua yang terbentuk di masa kecil meninggalkan luka emosional, seperti kurangnya validasi, kehangatan, atau kehadiran emosional, maka melalui *reparenting*, mahasiswa STT bisa belajar memberikan kasih, pengakuan, dan batasan yang sehat kepada dirinya sendiri. Dan *reparenting* ini akan semakin optimal jika dilakukan juga oleh para pendidik atau pemerhati mahasiswa kepada mahasiswa STT. Para pendidik atau pemerhati memang tidak bisa menggantikan peran orang tua mahasiswa di masa lalu, tetapi para pendidik dapat setidaknya mengisi sebagian kebutuhan emosional yang belum terpenuhi,

¹Chloe Bennett, *Reparenting Your Inner Child 101: Heal from Childhood Trauma Caused by Emotionally Immature Parents, Break Unhealthy Relationship Patterns, and Set Boundaries to Find Peace and Emotional Security* (Pensacola: Indigo River Publishing, 2023), 143.

²Judy Ho, *The New Rules of Attachment: How to Heal Your Relationships, Reparent Your Inner Child, and Secure Your Life Vision* (New York: Balance, 2024), 73.

seperti menyediakan kehadiran yang konsisten, mendengarkan tanpa menghakimi, dan memberikan validasi atas perasaan serta pengalaman mahasiswa. Dalam konteks ini, pendidik berperan sebagai figur pendukung yang memungkinkan terbentuknya relasi yang aman, yang pada gilirannya dapat membantu mahasiswa membangun kembali kepercayaan terhadap diri sendiri dan orang lain. Sikap empatik, responsif, dan terbuka dari para pendidik dapat menjadi bagian dari proses *reparenting* yang sangat berarti, khususnya bagi mahasiswa yang tidak mengalami *parental bonding* yang sehat di masa kecil.

Selain itu, dalam upaya untuk meningkatkan *self-esteem* mahasiswa STT, para pendidik dapat memperluas ruang afeksi dalam proses pembelajaran maupun pendampingan. Ruang afeksi merujuk pada keterbukaan relasional dan emosional yang memungkinkan mahasiswa merasa diterima, didengar, dan dimengerti. Di dalam kelas, hal ini dapat diwujudkan melalui pemberian kesempatan bagi mahasiswa untuk merefleksikan isi pembelajaran secara personal sehingga proses akademik tidak hanya bersifat kognitif, tetapi juga menyentuh dimensi afektif. Di luar kelas, pendidik yang telah dibekali dengan keterampilan yang memadai juga dapat menyediakan ruang aman bagi mahasiswa untuk mengenali, mengungkapkan, dan memproses perasaan mereka—baik melalui konseling individual, relasi *mentoring*, maupun memfasilitasi kelompok pemulihan atau terapi kelompok. Pendekatan ini tidak hanya mendukung pemulihan aspek emosional mahasiswa yang mungkin terabaikan di masa lalu, tetapi juga menjadi kontribusi nyata dalam pembentukan *self-esteem* yang sehat.

Implikasi pada Rohaniwan

Implikasi kepada para rohaniwan baik mereka yang ada di gereja, sekolah, atau ladang misi lainnya, antara lain:

- 1) Refleksi diri dalam kepemimpinan rohaniwan. Para rohaniwan sendiri diundang untuk merefleksikan pengalaman *parental bonding* mereka di masa lalu dan dampaknya terhadap efektivitas pelayanan mereka saat ini. Penelitian ini menyoroti pentingnya memahami bahwa tidak semua individu—termasuk mahasiswa teologi atau calon rohaniwan—memiliki latar belakang pengasuhan yang aman secara emosional. Para rohaniwan di gereja, sekolah, maupun ladang misi perlu menyadari bahwa luka pengasuhan masa lalu dapat memengaruhi kemampuan seseorang dalam memahami dan mengungkapkan perasaan, serta membentuk *self-esteem*.
- 2) Kebutuhan akan pelayanan yang peka emosi. Rohaniwan didorong untuk mengembangkan pendekatan pelayanan yang tidak hanya fokus pada aspek rohani dan kognitif, tetapi juga afektif. Ini termasuk kemampuan untuk menciptakan ruang aman bagi jemaat, siswa, atau rekan sepelayanan untuk belajar mengenali dan mengekspresikan emosi mereka tanpa rasa takut dihakimi.
- 3) Pentingnya pelatihan *emotional awareness* dan *reparenting spiritual*. Rohaniwan memerlukan pelatihan pastoral yang membekali dirinya dengan keterampilan konseling dasar, pendampingan emosional, dan pemahaman tentang *reparenting* yang dapat menjadi investasi besar dalam pelayanan mereka. Hal ini sangat relevan ketika mereka menghadapi jemaat atau siswa

yang mengalami kesulitan emosional, namun tidak mampu mengartikulasikannya.

- 4) Mengenali hambatan pertumbuhan dalam pemuridan. Salah satu implikasi penting dari temuan penelitian ini adalah perlunya para rohaniawan untuk lebih peka dalam mengenali berbagai hambatan pertumbuhan dalam proses pemuridan. Pertumbuhan kerohanian jemaat, khususnya dalam menjadi murid Kristus yang mampu memuridkan orang lain, tidak selalu terhambat oleh kurangnya pemahaman kognitif terhadap Firman Tuhan. Justru, hambatan tersebut kerap kali bersumber dari aspek-aspek yang tidak tampak secara langsung, seperti perasaan rendah diri akibat *self-esteem* yang rapuh, luka emosional masa lalu yang berkaitan dengan relasi orang tua, atau ketidakmampuan dalam meregulasi emosi yang berdampak pada kesulitan menunjukkan empati dalam pelayanan. Oleh karena itu, para rohaniawan perlu merancang strategi pemuridan yang lebih komprehensif—yang tidak hanya menekankan pengajaran doktrinal, tetapi juga mencakup pendampingan emosional dan pemulihan relasional—agar proses pemuridan dapat menjangkau dimensi batiniah jemaat yang selama ini mungkin terabaikan.

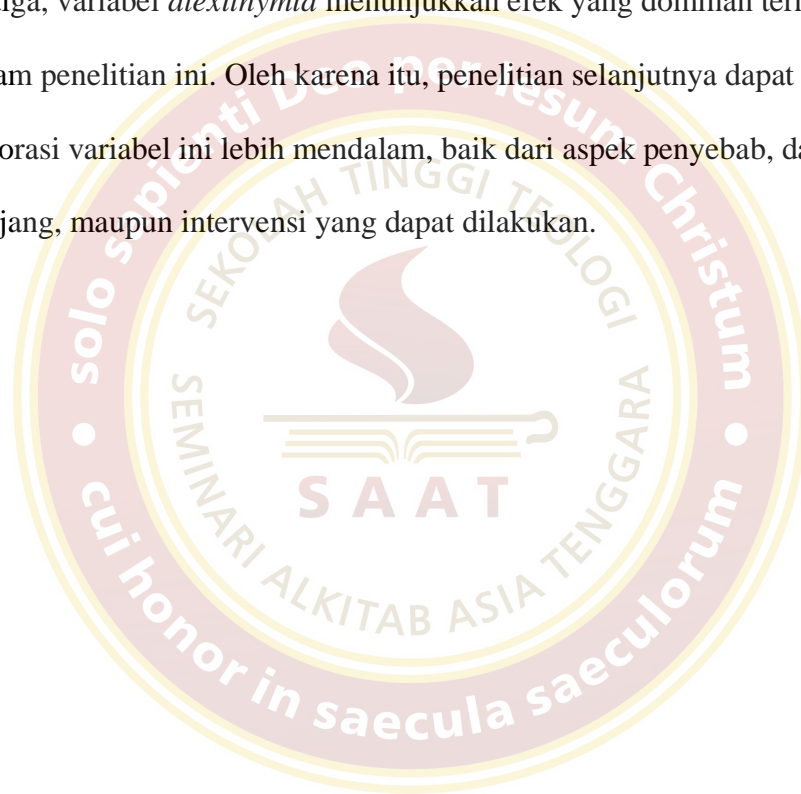
Saran Penelitian Selanjutnya

Penulis juga memberikan saran bagi penelitian ke depan mengenai topik penelitian ini antara lain pertama, perlu adanya kuesioner *parental bonding* yang lebih mudah dipahami oleh responden dalam konteks Indonesia. Dalam penelitian ini, beberapa mahasiswa mengalami kesulitan dalam memahami pernyataan pada alat

ukur tersebut. Oleh karena itu, adaptasi bahasa atau pemilihan instrumen yang lebih kontekstual sangat disarankan.

Kedua, sebaiknya responden yang diikutsertakan dalam pengukuran *parental bonding* adalah mereka yang memiliki pengalaman diasuh oleh orang tua selama minimal 16 tahun pertama kehidupan. Hal ini bertujuan untuk memperoleh data yang lebih valid, terutama mengingat bahwa beberapa responden dalam penelitian ini tidak memiliki pengalaman yang cukup lama dengan orang tuanya.

Ketiga, variabel *alexithymia* menunjukkan efek yang dominan terhadap *self-esteem* dalam penelitian ini. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya dapat mengeksplorasi variabel ini lebih mendalam, baik dari aspek penyebab, dampak jangka panjang, maupun intervensi yang dapat dilakukan.



LAMPIRAN

Lampiran 1

Alat Ukur (*Original, Back Translation, dan Terjemahan Indonesia*)

Alat Ukur 1: *Parental Bonding*

*Parental Bonding Instrument (PBI)*¹

Oleh: Parker, 1977

No.	<i>Original (English)</i>	<i>Back Translation (English)</i>	Terjemahan Indonesia
1.	<i>Spoke to me with a warm and friendly voice</i>	<i>Talks to me with a warm and friendly voice.</i>	Berbicara kepada saya dengan suara yang hangat dan ramah
2.	<i>Did not help me as much as I needed</i>	<i>Doesn't help me as much as I need.</i>	Tidak membantu saya sebanyak yang saya butuhkan
3.	<i>Let me do those things I liked doing</i>	<i>Lets me do things that I like.</i>	Membiarkan saya melakukan hal-hal yang saya sukai
4.	<i>Seemed emotionally cold to me</i>	<i>Comes across as emotionally cold/distant towards me.</i>	Tampak dingin secara emosional kepada saya
5.	<i>Appeared to understand my problems and worries</i>	<i>Comes across as understanding my problems and worries.</i>	Tampak memahami masalah dan kekhawatiran saya
6.	<i>Was affectionate to me</i>	<i>Full of compassion towards me.</i>	Penuh kasih sayang kepada saya
7.	<i>Liked me to make my own decisions</i>	<i>Loves me enough to make my own decisions.</i>	Menyukai saya untuk membuat keputusan sendiri
8.	<i>Did not want me to grow up</i>	<i>Doesn't want me to grow up.</i>	Tidak ingin saya tumbuh dewasa
9.	<i>Tried to control everything I did</i>	<i>Tries to control everything I do.</i>	Mencoba mengendalikan semua yang saya lakukan
10.	<i>Invaded my privacy</i>	<i>Invades my privacy.</i>	Menerobos privasi saya

¹Parker, Tupling, dan Brown, "A Parental Bonding Instrument," 10.

11.	<i>Enjoyed talking things over with me</i>	<i>Happy to talk about different things with me.</i>	Senang membicarakan berbagai hal dengan saya
12.	<i>Frequently smiled at me</i>	<i>Often smiles at me.</i>	Sering tersenyum kepada saya
13.	<i>Tended to baby me</i>	<i>A tendency to treat me like a baby/child.</i>	Cenderung memperlakukan saya seperti bayi
14.	<i>Did not seem to understand what I needed or wanted</i>	<i>Comes across as not understanding what I need or want.</i>	Tampaknya tidak memahami apa yang saya butuhkan atau inginkan
15.	<i>Let me decide things for myself</i>	<i>Gives me the freedom to decide for myself.</i>	Memberikan saya kebebasan memutuskan sesuatu untuk diri saya sendiri
16.	<i>Made me feel I wasn't wanted</i>	<i>Makes me feel unwanted.</i>	Membuat saya merasa tidak diinginkan
17.	<i>Could make me feel better when I was upset</i>	<i>Can make me feel better when I'm upset.</i>	Dapat membuat saya merasa lebih baik ketika saya kesal
18.	<i>Did not talk with me very much</i>	<i>Doesn't talk a lot with me.</i>	Tidak banyak berbicara dengan saya
19.	<i>Tried to make me dependent on her/him</i>	<i>Makes me depend on them (him/her).</i>	Mencoba membuat saya bergantung padanya
20.	<i>Felt I could not look after myself unless she/he was around</i>	<i>Makes me feel I can't protect myself unless they (him/her) are around.</i>	Merasa saya tidak bisa menjaga diri sendiri kecuali jika dia ada di sekitar saya
21.	<i>Gave me as much freedom as I wanted</i>	<i>Gives me as much freedom as I want.</i>	Memberi saya kebebasan sebanyak yang saya inginkan
22.	<i>Let me go out as often as I wanted</i>	<i>Allows me to go out as often as I want.</i>	Mengizinkan saya keluar sesering yang saya inginkan
23.	<i>Was overprotective of me</i>	<i>Is too overprotective of me.</i>	Terlalu melindungi saya
24.	<i>Did not praise me</i>	<i>Doesn't praise me.</i>	Tidak memuji saya
25.	<i>Let me dress in any way I pleased</i>	<i>Lets me wear what I like.</i>	Mengizinkan saya berpakaian sesuka hati saya

Alat Ukur 2: Alexithymia

Toronto Alexithymia Scale (TAS)²

Oleh: Bagby, 1993

No.	Original (English)	Back Translation (English)	Terjemahan Indonesia
1.	<i>I am often confused about what emotion I am feeling</i>	<i>I'm often confused by the emotions I'm feeling.</i>	Saya sering bingung tentang emosi apa yang sedang saya rasakan
2.	<i>It is difficult for me to find the right words for my feelings</i>	<i>It's hard for me to find the right words to express my feelings.</i>	Sulit bagi saya untuk menemukan kata-kata yang tepat untuk menyatakan perasaan saya
3.	<i>I have physical sensations that even doctors don't understand</i>	<i>I have physical sensations which the doctor doesn't understand/which he can't explain.</i>	Saya memiliki sensasi fisik yang bahkan tidak dipahami oleh dokter
4.	<i>I am able to describe my feelings easily</i>	<i>I can easily describe my feelings.</i>	Saya dapat menggambarkan perasaan saya dengan mudah
5.	<i>I prefer to analyze problems rather than just describe them</i>	<i>I prefer to analyse a problem rather than just describe it.</i>	Saya lebih suka menganalisis masalah daripada hanya mendeskripsikannya
6.	<i>When I am upset. I don't know if I am sad, frightened, or angry</i>	<i>When I'm angry, I don't know if I'm sad, afraid or angry.</i>	Ketika saya marah. Saya tidak tahu apakah saya sedang sedih, takut, atau marah
7.	<i>I am often puzzled by sensations in my body</i>	<i>I'm often confused by sensations in my body.</i>	Saya sering bingung dengan sensasi dalam tubuh saya
8.	<i>I prefer to just let things happen rather than to understand why they turned out that way</i>	<i>I prefer to let something happen rather than understand why it happens.</i>	Saya lebih suka membiarkan sesuatu terjadi daripada memahami mengapa hal itu terjadi seperti itu
9.	<i>I have feelings that I can't quite identify</i>	<i>I have feelings that I can't identify.</i>	Saya memiliki perasaan yang tidak dapat saya identifikasi

²Bagby, Parker, dan Taylor, "The Twenty-Item Toronto," 26–27.

10.	<i>Being in touch with emotions is essential</i>	<i>Being aware of, and understanding, emotions is very important.</i>	Menyadari dan memahami emosi sangatlah penting
11.	<i>I find it hard to describe how I feel about people</i>	<i>It's hard for me to describe my feelings to someone else.</i>	Saya merasa sulit untuk menggambarkan perasaan saya terhadap orang lain
12.	<i>People tell me to describe my feelings more</i>	<i>People tell me to describe my feelings more.</i>	Orang-orang memberitahu saya untuk lebih menggambarkan perasaan saya
13.	<i>I don't know what's going on inside me</i>	<i>I don't know what's happening inside me.</i>	Saya tidak tahu apa yang sedang terjadi di dalam diri saya
14.	<i>I often don't know why I am angry</i>	<i>I often don't know why I'm angry.</i>	Saya sering tidak tahu mengapa saya marah
15.	<i>I prefer talking to people about their daily activities rather than their feelings</i>	<i>I prefer to talk with others about everyday events rather than their feelings</i>	Saya lebih suka berbicara dengan orang lain tentang kegiatan sehari-hari mereka daripada perasaan mereka
16.	<i>I prefer to watch "light" entertainment shows rather than psychological dramas</i>	<i>I prefer to watch light/easy, comforting programmes rather than psychological dramas.</i>	Saya lebih suka menonton acara hiburan yang "ringan" daripada drama psikologis
17.	<i>It is difficult for me to reveal my innermost feelings, even to close friends</i>	<i>It's difficult for me to express deep feelings, even to close friends.</i>	Sulit bagi saya untuk mengungkapkan perasaan terdalam saya, bahkan kepada teman dekat
18.	<i>I can feel close to someone, even in moments of silence</i>	<i>I can feel close to someone, even when we're silent/not talking.</i>	Saya dapat merasa dekat dengan seseorang, bahkan di saat-saat hening
19.	<i>I find examination of my feelings useful in solving personal problems</i>	<i>I feel examining my feelings is useful in solving personal problems.</i>	Saya merasa pemeriksaan terhadap perasaan saya berguna dalam memecahkan masalah pribadi
20.	<i>Looking for hidden meanings in movies or plays distracts from their enjoyment</i>	<i>Searching for hidden meanings in films and dramas stops me enjoying them.</i>	Mencari makna tersembunyi dalam film atau drama mengganggu untuk menikmatinya

Alat Ukur 3: *Self-Esteem*

Alat Ukur: *Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES)*³

Oleh Rosenberg, 1965

No.	<i>Original (English)</i>	<i>Back Translation (English)</i>	Terjemahan Indonesia
1.	<i>I feel that I'm a person of worth, at least on an equal plane with others</i>	<i>I feel I am valued equally with others.</i>	Saya merasa diri saya berharga, setidaknya setara dengan orang lain
2.	<i>I feel that I have a number of good qualities</i>	<i>I feel I have a number of good qualities.</i>	Saya merasa bahwa saya memiliki sejumlah kualitas yang baik
3.	<i>All in all, I am inclined to feel that I am a failure</i>	<i>Overall, I tend to feel that I've failed.</i>	Secara keseluruhan, saya cenderung merasa bahwa saya gagal
4.	<i>I am able to do things as well as most other people</i>	<i>I'm able to do various things as well as many other people.</i>	Saya mampu melakukan berbagai hal sebaik kebanyakan orang lain
5.	<i>I feel I do not have much to be proud of</i>	<i>I don't feel I have many things to be proud about.</i>	Saya merasa tidak memiliki banyak hal yang dapat dibanggakan
6.	<i>I take a positive attitude toward myself</i>	<i>I am positive about myself.</i>	Saya bersikap positif terhadap diri saya sendiri
7.	<i>On the whole, I am satisfied with myself</i>	<i>Overall, I am happy with myself.</i>	Secara keseluruhan, saya puas dengan diri saya sendiri
8.	<i>I wish I could have more respect for myself</i>	<i>I would like to have greater self-esteem.</i>	Saya berharap saya bisa lebih menghargai diri saya sendiri
9.	<i>I certainly feel useless at times</i>	<i>Sometimes I feel useless.</i>	Kadang-kadang saya merasa tidak berguna
10.	<i>At times I think I am no good at all</i>	<i>Sometimes I feel no good at all.</i>	Kadang-kadang saya merasa saya tidak pandai sama sekali

³Rosenberg, *Society*, 305–12.

Lampiran 2

Penyesuaian Alat Ukur Kontekstual Indonesia dan Mahasiswa Teologi

Parental Bonding Maternal (PBM):

1. Ibu berbicara kepada saya dengan suara yang hangat dan ramah
2. Ibu tidak selalu membantu saya sebanyak yang saya butuhkan
3. Ibu mengizinkan saya melakukan hal-hal yang saya sukai
4. Secara emosional, ibu tidak hangat kepada saya
5. Ibu memahami masalah dan kekhawatiran saya
6. Ibu penuh kasih sayang kepada saya
7. Ibu mendukung saya untuk membuat keputusan sendiri
8. Ibu mengendalikan semua yang saya lakukan
9. Ibu tidak menghargai privasi saya
10. Ibu senang berdiskusi dengan saya
11. Ibu sering tersenyum kepada saya
12. Ibu tidak memahami apa yang saya butuhkan atau inginkan
13. Ibu memberikan saya kebebasan memutuskan sesuatu untuk diri saya sendiri
14. Ibu menunjukkan sikap tidak menginginkan saya
15. Ibu tidak banyak berbicara dengan saya
16. Ibu berusaha membuat saya bergantung padanya
17. Ibu menganggap saya tidak bisa menjaga diri sendiri
18. Ibu cukup mengizinkan saya keluar rumah
19. Ibu tidak sering memuji saya
20. Ibu cukup mengizinkan saya berpakaian yang saya pilih

Parental Bonding Paternal (PBP):

1. Ayah berbicara kepada saya dengan suara yang hangat dan ramah
2. Ayah tidak selalu membantu saya sebanyak yang saya butuhkan
3. Ayah mengizinkan saya melakukan hal-hal yang saya sukai
4. Secara emosional, ayah tidak hangat kepada saya
5. Ayah memahami masalah dan kekhawatiran saya
6. Ayah penuh kasih sayang kepada saya
7. Ayah mendukung saya untuk membuat keputusan sendiri
8. Ayah tidak menghargai privasi saya
9. Ayah senang berdiskusi dengan saya
10. Ayah sering tersenyum kepada saya
11. Ayah tidak memahami apa yang saya butuhkan atau inginkan
12. Ayah memberikan saya kebebasan memutuskan sesuatu untuk diri saya sendiri
13. Ayah menunjukkan sikap tidak menginginkan saya
14. Ayah dapat membuat saya merasa lebih baik ketika saya kesal
15. Ayah tidak banyak berbicara dengan saya
16. Ayah menganggap saya tidak bisa menjaga diri sendiri
17. Ayah memberi saya cukup kebebasan
18. Ayah cukup mengizinkan saya keluar rumah
19. Ayah tidak sering memuji saya
20. Ayah cukup mengizinkan saya berpakaian yang saya pilih

Toronto Alexithymia Scale (TAS):

1. Saya sering bingung tentang emosi apa yang sedang saya rasakan
2. Sulit bagi saya untuk menemukan kata-kata yang tepat untuk menyatakan perasaan saya
3. Saya dapat menyatakan perasaan saya dengan mudah
4. Ketika saya marah, saya tidak tahu apakah saya sedang sedih, takut, atau marah
5. Saya sering bingung dengan gejala yang terjadi dalam tubuh saya
6. Saya memiliki perasaan yang tidak dapat saya identifikasi
7. Saya merasa sulit untuk menggambarkan perasaan saya terhadap orang lain
8. Banyak orang menyarankan saya untuk lebih mengekspresikan perasaan
9. Saya tidak tahu apa yang sedang saya rasakan di dalam diri saya
10. Saya sering tidak tahu mengapa saya marah
11. Saya lebih suka berbicara dengan orang lain tentang kegiatan mereka daripada perasaan mereka
12. Saya lebih suka menonton acara hiburan yang “ringan” daripada drama psikologis
13. Sulit bagi saya untuk mengungkapkan perasaan terdalam saya, bahkan kepada teman dekat
14. Jika saya harus mencari makna dalam film atau drama maka saya menjadi kurang menikmatinya

Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES):

1. Saya merasa bahwa saya memiliki sejumlah kualitas yang baik
2. Kebanyakan saya merasa saya orang yang gagal
3. Saya mampu melakukan berbagai hal sebaik kebanyakan orang lain
4. Saya merasa tidak memiliki banyak hal yang dapat dibanggakan
5. Saya menghargai diri saya sendiri
6. Saya puas dengan diri saya sendiri
7. Saya berharap saya bisa lebih menerima diri saya sendiri
8. Kadang-kadang saya merasa tidak berguna
9. Kadang-kadang saya merasa saya tidak pandai sama sekali

