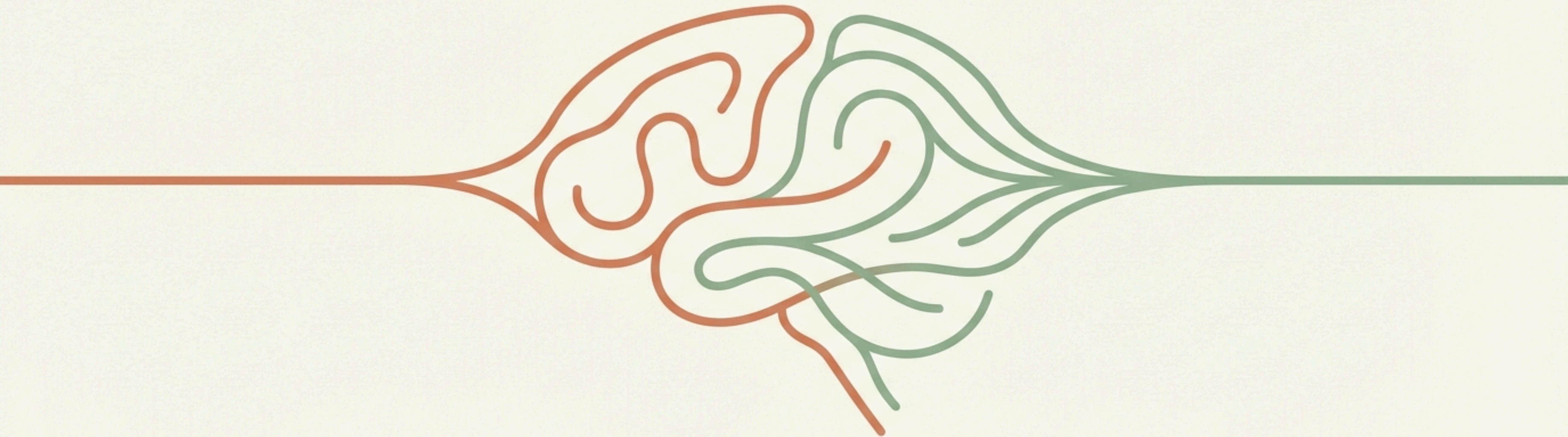


# Alexithymia dalam Autisme: Satu Peralihan Paradigma

Module B: Neuro-Cognitive Architecture





# Ringkasan Eksekutif

Autisme sering disalah anggap sebagai keadaan yang secara semula jadi **kekurangan empati**, namun sains mendedahkan bahawa kesukaran ini sebenarnya berpunca daripada ciri penyerta yang dipanggil **alexithymia**.

Kira-kira 50% individu autistik mengalami **alexithymia**, iaitu ketidakupayaan yang mendalam untuk mengenal pasti dan menggambarkan emosi diri mereka sendiri.

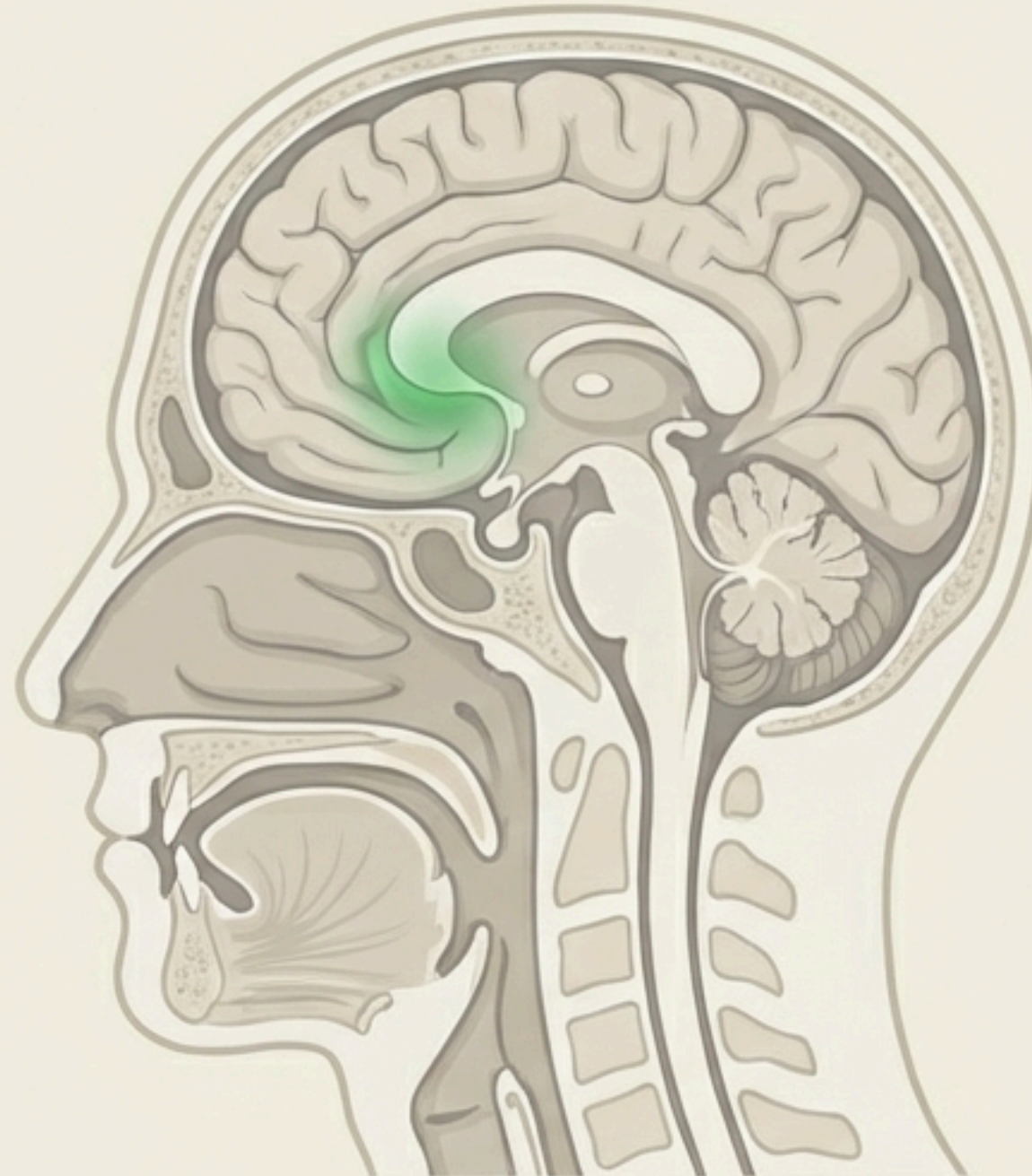
Memahami perbezaan kritis ini mengubah cara kita menyokong individu autistik, beralih daripada latihan kemahiran sosial yang generik kepada pembinaan **kesedaran emosi** yang disasarkan.



# Mekanisme Neurologi: Terputusnya Hubungan Antara Tubuh dan Emosi

50% –  
60%

(Kadar prevalens  
alexithymia dalam  
komuniti autistik)



**Interoception (Deria ke-8):** Isyarat fizikal dari dalam tubuh (degupan jantung, ketegangan otot).



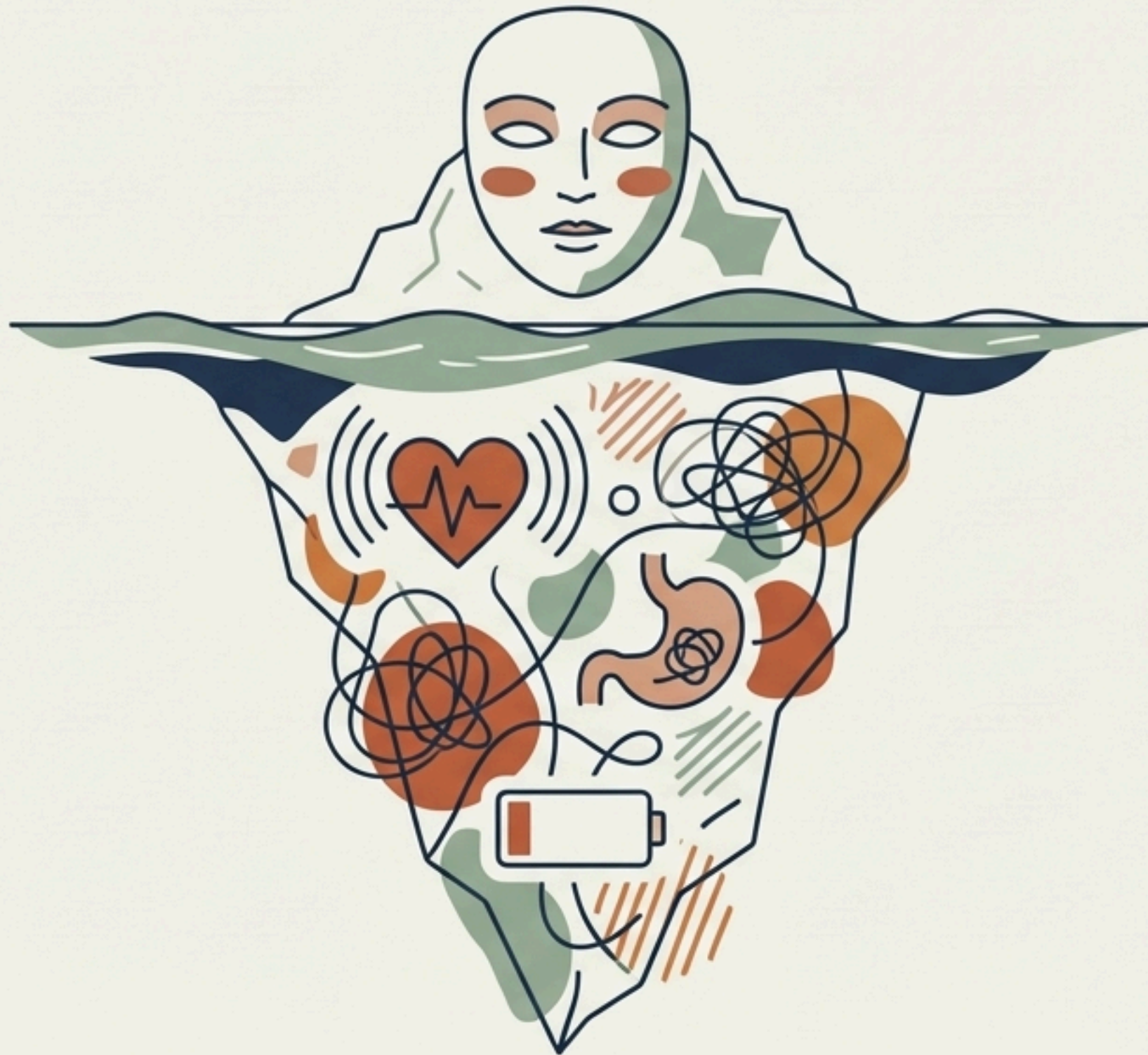
**Decoupling Insula Anterior:** Kegagalan neurologi untuk mengintegrasikan rangsangan fizikal ke dalam kesedaran kognitif (Silani et al., 2008).



**Model SOME (Self to Other Model of Empathy):** Ketidakupayaan mewakili emosi sendiri secara langsung menjejaskan keupayaan untuk mewakili emosi orang lain (Bird & Viding, 2011).



# Pengalaman Autistik: Kekeliruan Sensori dan Beban Penyamaran



“

*“Saya tidak pasti sama ada saya sedang cemas, lapar, atau sekadar sakit perut. Semuanya terasa seperti satu tekanan fizikal yang besar.”*

(Naratif komposit)

**Kekurangan kosa kata emosi** memaksa individu autistik melakukan ***Social Camouflaging*** (penyamaran sosial). Usaha berterusan untuk meniru norma sosial neurotipikal tanpa pemahaman emosi dalaman membawa kepada **keletihan melampau, keresahan, dan burnout** (Sofi, 2025).



# Membongkar Mitos: Pemisahan Autisme daripada Alexithymia

## Mitos

### Mitos 1:

Individu autistik tidak mempunyai empati.

### Mitos 2:

Autisme menyebabkan ketidakupayaan membaca riak wajah.

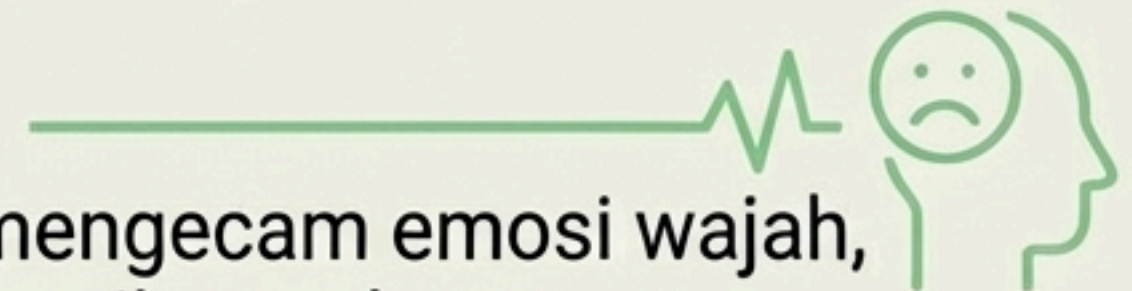


## Realiti

**Realiti 1:** Apabila alexithymia dikawal dalam kajian, tindak balas otak terhadap empati antara individu autistik dan neurotipikal adalah sama (Bird & Cook, 2013).

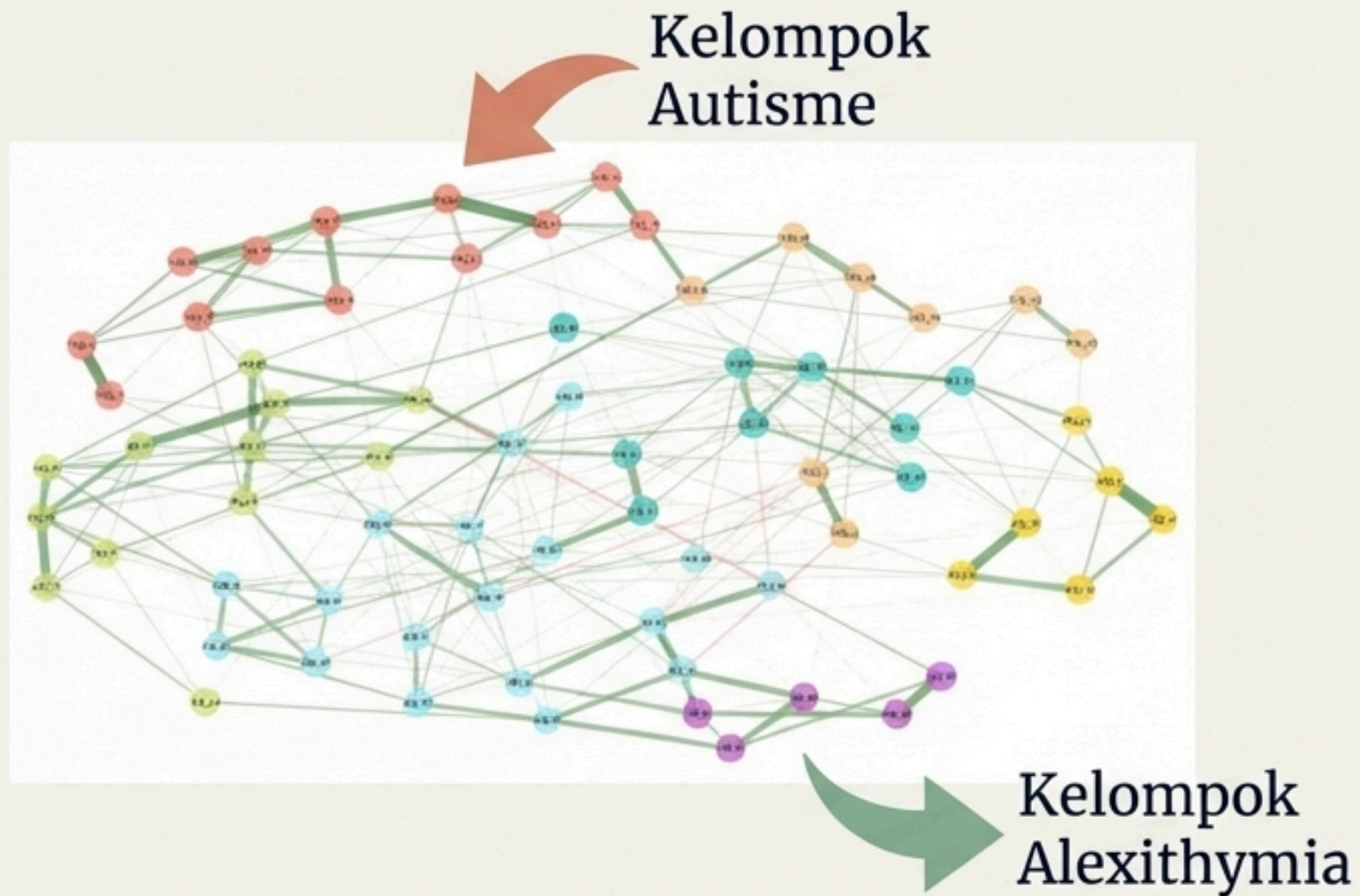
### Realiti 2:

Kesukaran mengenali emosi wajah, suara, dan muzik secara eksklusif diramalkan oleh alexithymia, bukan autisme (Cook et al., 2013).





# Pengecaman Klinikal: Menilai Dua Entiti Berbeza



Analisis Rangkaian (Cuve et al., 2021) membuktikan ciri autistik dan alexithymic adalah kelompok neurologi yang berasingan.

## Red Flags untuk Pakar Klinikal:

- 🚩 **Aduan Somatik:** Kanak-kanak mengadu sakit fizikal (sakit kepala, sakit perut) dan bukannya melaporkan tekanan emosi.
- 🚩 **Percanggahan Pemberi Maklumat:** Laporan ibu bapa (pemerhatian luar) sering tidak sepadan dengan laporan sendiri kanak-kanak mengenai keupayaan empati kerana kekurangan metakognisi (Speyer et al., 2021).



# Strategi Praktikal dan Intervensi

## Untuk Individu Autistik



**Latihan Interoception:** Lakukan body scan secara berkala untuk mengenal pasti isyarat fizikal yang spesifik.



**Kesedaran Minda (Mindfulness):** Intervensi berasaskan mindfulness membantu memetakan sensasi tubuh kepada label emosi (Birnie et al., 2010).



**Pemetaan Visual:** Gunakan carta roda emosi yang dipadankan dengan sensasi fizikal.

## Untuk Sistem Sokongan (Ibu bapa/Pasangan)



**Gunakan Sokongan Visual:** Sediakan kad emosi atau aplikasi berbanding menuntut penjelasan lisan yang segera.



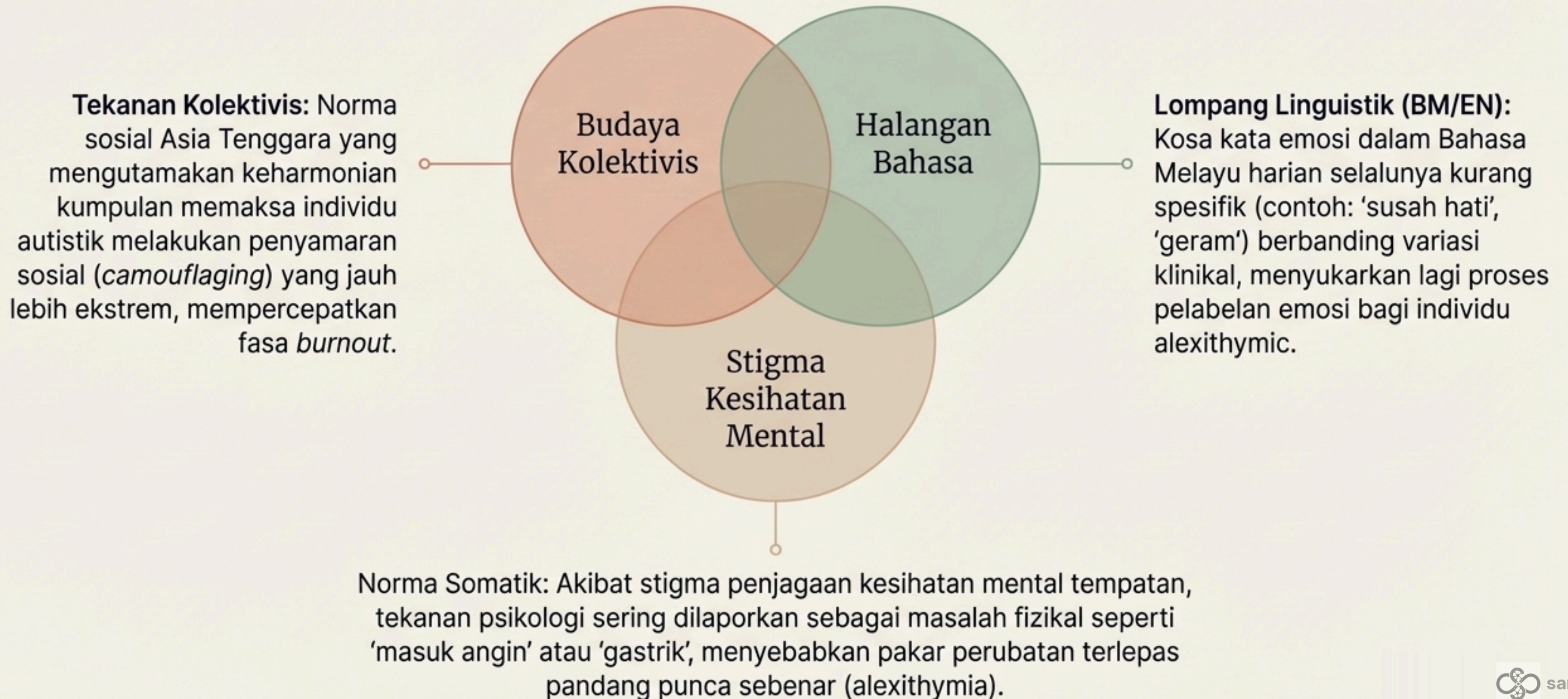
**Labelkan Keadaan Fisiologi:** 'Saya nampak nafas awak laju dan tangan awak tegang' berbanding 'Kenapa awak marah?'.



**Beri Ruang Memproses:** Kurangkan tekanan lisan semasa fasa meltdown sensori.

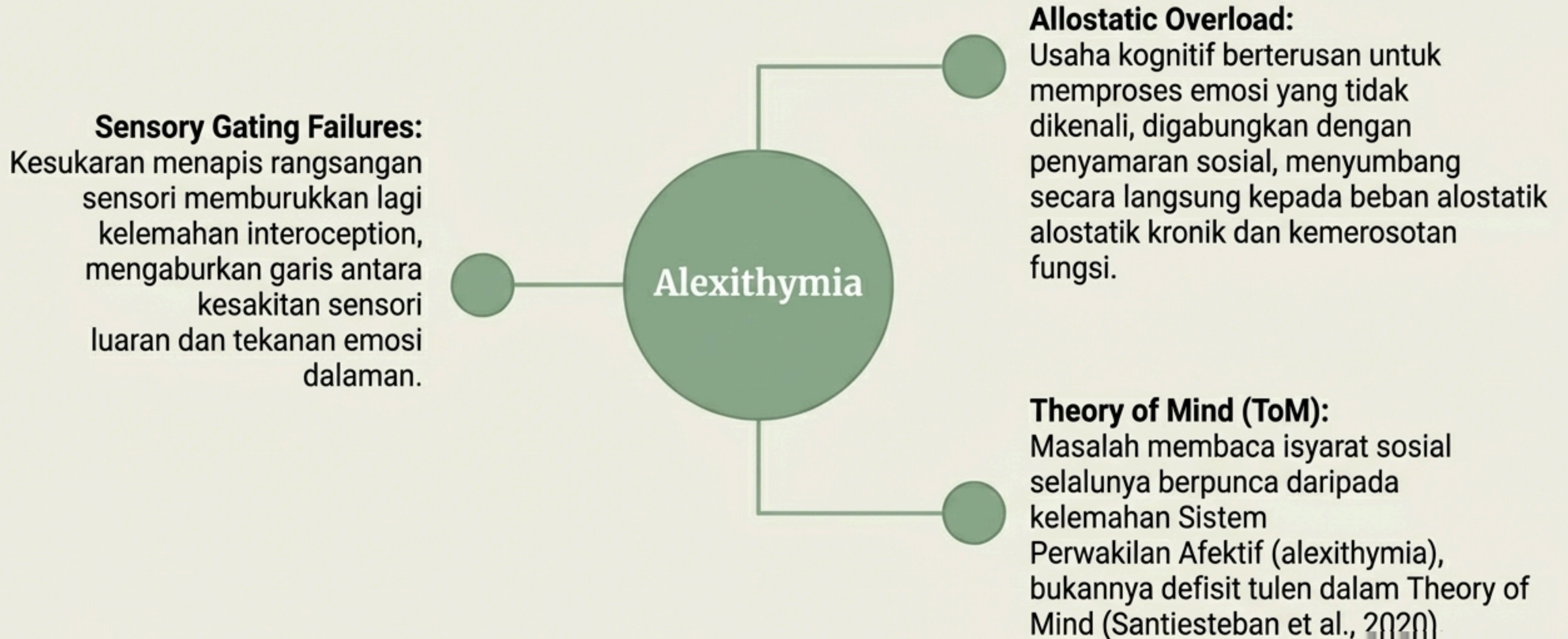


# Konteks Malaysia: Budaya, Bahasa, dan Penyamaran





# Penghubung Sistemik: Seni Bina Neuro-Kognitif





# Rujukan Utama

Cuve, H. C., et al. (2021). Are Autistic and Alexithymic Traits Distinct? A Factor-Analytic and Network Approach. *Journal of Autism and Developmental Disorders*.

Speyer, L. G., et al. (2021). Alexithymia and Autistic Traits as Contributing Factors to Empathy Difficulties in Preadolescent Children. *Journal of Autism and Developmental Disorders*.

Sofi, A. A. (2025). Exploring the Relationship between Alexithymia and Social Camouflaging in High-Functioning ASD. *International Journal of Indian Psychology*.

Kinnaird, E., et al. (2019). Investigating alexithymia in autism: a systematic review and meta-analysis. *European Psychiatry*.

Santiesteban, I., et al. (2020). Individuals with autism share others' emotions: evidence from the CARER task. *Journal of Autism and Developmental Disorders*.