

## Faktor-faktor Penyebab *Alexithymia* pada Remaja: *Literature Review*

I Gusti Ayu Agung Mirah Pradnyadewi <sup>1</sup>

Fakultas Kedokteran, Program Studi Psikologi, Universitas Udayana, Denpasar, Indonesia  
[mirahpradnyadewi27@student.unud.ac.id](mailto:mirahpradnyadewi27@student.unud.ac.id)

Putu Nugrahaeni Widiyasavitri <sup>2</sup>

Fakultas Kedokteran, Program Studi Psikologi, Universitas Udayana, Denpasar, Indonesia  
[putunugrahaeni.w@gmail.com](mailto:putunugrahaeni.w@gmail.com)

### Abstract

*The cases of alexithymia in adolescents in Indonesia increasingly occur. The impact of alexithymia, certainly, significantly affects the quality of life of a teenager. Alexithymia is not a mental disorder, but a phenomenon that can be one of the symptoms of certain mental disorders, thus making the sufferers unable to recognize, feel and identify their emotions. This study aims to determine the factors that cause alexithymia in adolescents. The method used in this study is a literature review concerning alexithymia as the theme. The article search sources were accessed from PubMed and Google Scholar library sources, limiting the years of article publication between 2015-2022. The result of this study is that there are number of factors causing alexithymia, including psychogenic factors (attachment styles, trauma, and chronic illness or pain); biogenic factors (prenatal substances or poisons, and brain structure); primary alexithymia factors (personality); as well as secondary alexithymia factors (stress, anxiety, and fatigue).*

**Keywords:** *alexithymia, causes of alexithymia, risk factor alexithymia.*

### Abstrak

Kasus *alexithymia* pada remaja di Indonesia kian marak terjadi. Dampak *alexithymia* tentunya sangat mempengaruhi kualitas kehidupan seorang remaja. *Alexithymia* bukanlah suatu gangguan mental, melainkan fenomena yang dapat menjadi salah satu gejala dari gangguan mental tertentu, sehingga membuat penderitanya tidak mampu mengenali, merasakan dan mengidentifikasi emosinya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor penyebab *alexithymia* pada remaja. Metode yang digunakan dalam tulisan ini yaitu *literature review* dengan tema *alexithymia*. Sumber pencarian artikel diakses pada sumber pustaka PubMed dan Google Scholar dengan tahun penerbitan artikel antara tahun 2015-2022. Hasil dari tulisan ini adalah terdapat faktor-faktor penyebab *alexithymia*, antara lain; faktor psikogenik (gaya kelekatan, trauma, dan penyakit atau nyeri kronis); faktor biogenik (zat-zat atau racun pra-kelahiran, dan struktur otak); faktor *alexithymia* primer (kepribadian); serta faktor *alexithymia* sekunder (stres, kecemasan, dan kelelahan).

**Kata kunci:** *alexithymia*, penyebab *alexithymia*, *risk factor alexithymia*

## PENDAHULUAN

Kasus *alexithymia* pada remaja di Indonesia kian marak terjadi. Hal ini dibuktikan dengan hasil penelitian yang dilakukan di Kota Malang bahwa, 70 dari 150 remaja dengan rentang usia 18 – 23 tahun memiliki kecenderungan *alexithymia* yang tinggi, dan 80 remaja lainnya memiliki kecenderungan *alexithymia* yang rendah (Lestari, 2016). Selain itu, di tahun 2020 sebanyak 207 remaja berusia 13 hingga 19 tahun di Jakarta Selatan, mengalami *alexithymia* sebesar 85 responden (Lestari et al., 2020). Hasil tersebut diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Novita et al. (2021) terhadap 209 remaja yang berusia 17-20 tahun di Panti Asuhan di Wilayah Kabupaten Tegal. Penelitian tersebut membuktikan bahwa, responden mengalami *alexithymia* sedang dengan nilai rata-rata sebesar 58,39.

*Alexithymia* bukanlah suatu gangguan mental, melainkan fenomena yang dapat menjadi salah satu gejala dari gangguan mental tertentu, sehingga membuat penderitanya tidak mampu mengenali, merasakan dan mengidentifikasi emosinya. Kemampuan pengungkapan emosi tentu sangat penting, terlebih jika kondisi ini muncul bersamaan dengan gangguan mental seperti depresi, PTSD, Autisme, hingga Skizofrenia (Widiyari, 2020). Jika *alexithymia* tidak ditangani, dapat berdampak pada kualitas hubungan interpersonal dan intrapersonal. Remaja yang mengalami *alexithymia* cenderung menampilkan perilaku atau sikap tak acuh, sehingga memiliki keterbatasan dalam berempati dengan orang lain sebagai bentuk perilaku prososial (Novita et al., 2021). Tingkat kesadaran emosi yang rendah juga dapat berpengaruh terhadap respon remaja, sehingga mereka cenderung berperilaku agresif dan impulsif (Teten et al., 2008). *Alexithymia* dapat berakibat fatal bagi penderitanya. Remaja dengan *alexithymia* rentan memiliki ide atau melakukan percobaan bunuh diri. Hal ini mengacu pada hasil penelitian terhadap remaja laki-laki di Surabaya, yang menemukan adanya hubungan positif antara *alexithymia* dengan kecendrungan bunuh diri (Kurniawan & Sudagijono, 2021).

*Alexithymia* merupakan kondisi dimana individu tidak mampu untuk menyadari dan mendeskripsikan emosi yang dirasakan (Sifneos, 1973). Karakteristik individu yang mengalami *alexithymia*, ditandai dengan; kesulitan untuk mengidentifikasi dan membedakan antara perasaan dengan sensasi di tubuh, sulit untuk menjelaskan perasaan kepada orang lain, keterbatasan proses imajinasi, serta memiliki gaya kognitif yang berorientasi eksternal (Taylor

et al., 1997). Selain itu, faktor-faktor penyebab *alexithymia* menurut Thompson (2009), berasal dari faktor biogenik, psikogenik, *alexithymia* primer dan sekunder, serta struktur neurologi.

*Alexithymia* kerap dialami oleh remaja. Hal ini disebabkan oleh rendahnya kemampuan regulasi emosi, yang dimana kemampuan ini terdiri dari mengenal, memahami dan merasakan emosi (Merdekasari & Chaer, 2017). Remaja yang berada pada rentang usia 12 – 23 tahun, cenderung mengalami defisit kognitif dalam upaya untuk mengidentifikasi, memahami dan mengungkapkan emosi (Ng & Chan, 2020). Selain itu, berdasarkan tahapan perkembangan kognitifnya, remaja memiliki gaya berpikir yang berorientasi eksternal, dimana remaja cenderung berpikir logis, abstrak, dan idealis (Santrock, 2007). Berdasarkan karakteristik tersebut yang umumnya terjadi pada fase remaja, memungkinkan bagi mereka untuk mengalami kecenderungan *alexithymia*.

Dampak *alexithymia* sangat mempengaruhi kualitas kehidupan seorang remaja. Keterbatasan dalam berempati, kecenderungan berperilaku agresif dan impulsif serta rentan mengalami gangguan psikologis menjadi beberapa dampak yang dirasakan pada remaja dengan *alexithymia*. Hal tersebut tentunya dapat menghambat kebutuhan perkembangan mereka dalam meningkatkan kompetensi emosionalnya (Santrock, 2007). Rendahnya kompetensi emosional pada fase remaja, membuat mereka sulit mengkomunikasikan emosi secara konstruktif, sehingga berdampak pada kualitas relasi di masa mendatang (Saarni, et al., 2006 dalam Santrock 2007). Untuk itu perlu adanya perhatian penuh dari keluarga dan lingkungan sosial remaja terkait kondisi emosional mereka. Tentunya, diperlukan adanya pengetahuan yang lebih luas terkait *alexithymia* pada remaja sebagai upaya untuk merealisasikan dukungan terhadap mereka. Namun, penelitian yang membahas terkait *alexithymia* pada remaja masih sangat minim di Indonesia. Dengan demikian, penulis ingin melakukan kajian terkait faktor-faktor penyebab *alexithymia* pada remaja di Indonesia melalui penelitian-penelitian sebelumnya yang diintegrasikan kedalam teori-teori terkait faktor-faktor penyebab *alexithymia*.

## METODE

Metode yang digunakan dalam penulisan ini adalah *literature review* dengan menggunakan *database* pencarian sumber pustaka PubMed dan *Google Scholar* dengan kata kunci “*risk factor alexithymia*”, “*alexithymia*”, dan “*penyebab alexithymia*”. Kriteria inklusi pencarian sumber penulisan ini adalah tahun penerbitan artikel antara tahun 2015-2022, berbentuk *full article* dalam bahasa Inggris atau bahasa Indonesia, penelitian berkaitan dengan

penyebab atau karakteristik *alexithymia*, serta remaja yang berusia 12-23 tahun. Sedangkan, kriteria eksklusi pada penulisan ini ialah tulisan yang berbentuk skripsi dan tesis serta tidak dapat diakses *full text* (hanya abstrak). Hasil dari pencarian sumber pustakan *Google Scholar* menghasilkan 26 artikel dan 178 artikel dari sumber pustaka PubMed. Setelah melakukan evaluasi terhadap total artikel yang diperoleh melalui pertimbangan kriteria inklusi dan eksklusi, total artikel yang digunakan dalam tulisan ini adalah 12 artikel.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada penelitian Rahmawati, & Halim (2018), yang menguji korelasi antara variabel *alexithymia* menggunakan *Torronto Alexithymia Scale 20* (TAS-20) dan variabel gaya kelekatan dengan menggunakan *Attachment Style Question* (ASQ), menunjukkan bahwa pada tataran total skor TAS-20, uji Spearman menunjukkan semua domain ASQ berkorelasi secara signifikan. Selain itu, terdapat korelasi positif yang moderat terjadi pada aspek ASQ, yaitu *need for approval* ( $r_s = .42, p < 0.05$ ), *preoccupation with relationship* ( $r_s = .38, p < 0.05$ ), dan *relationship as secondary* ( $r_s = .45, p < 0.05$ ). Hal ini membuktikan bahwa, terdapat hubungan relatif kuat antara gaya kelekatan tidak aman dengan *alexithymia*, yang mana semakin tinggi gaya kelekatan tidak aman pada diri individu, maka semakin tinggi pula tingkat *alexithymia*.

Gaya kelekatan menghindar atau cemas menjadi risiko penyebab *alexithymia* pada populasi laki-laki yang melakukan tindakan kekerasan (Verges-Baez et al., 2021). Hal ini dibuktikan pada populasi yang mengalami *alexithymia* ( $n = 88$ ) dengan tingkat *alexithymia* tinggi ditemukan pada gaya keterikatan menghindar (34,1%) dan gaya keterikatan cemas (38,6%). Gaya kelekatan cemas dan menghindar mempengaruhi kualitas hubungan antara Ibu dengan anak, sehingga memperparah risiko *alexithymia*. Overprotektif yang dilakukan oleh Ibu tidak menunjukkan gaya kelekatan aman, sehingga dalam penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa hubungan hormat dengan Ibu menyumbang 51,2% pada populasi dengan *alexithymia*.

Berdasarkan hasil penelitian Brown et al. (2018) terdapat hubungan positif antara paparan pelecehan dan pengabaian emosional dengan dimensi *alexithymia*. Hal ini dibuktikan dengan adanya pelecehan emosional pada masa anak-anak berkorelasi positif secara signifikan terhadap pemikiran berorientasi eksternal dan kesulitan menggambarkan perasaan. Selain itu, pengabaian emosi saat masa anak-anak juga berkorelasi positif secara signifikan terhadap pemikiran berorientasi eksternal dan kesulitan mengidentifikasi perasaan pada masa remaja.

Penelitian tersebut juga membuktikan bahwa jenis kelamin memoderasi hubungan antara pelecehan dan pengabaian emosional terhadap kesulitan mengidentifikasi perasaan. Kesulitan mengidentifikasi perasaan akibat pelecehan emosional, secara positif berkaitan dengan perempuan, sedangkan kesulitan mengidentifikasi perasaan yang disebabkan oleh pengabaian emosional, secara positif berkaitan dengan perempuan dan laki-laki, yang mana hal ini menunjukkan efek pengabaian emosional lebih kuat untuk perempuan.

Instrumen yang digunakan oleh Zhang et al. (2020) untuk mengukur trauma masa kecil partisipan adalah kuesioner (CTQ-SF), dengan dimensinya antara lain; pelecehan emosional, pelecehan fisik, pelecehan seksual, pengabaian emosional, dan pengabaian fisik. Selain itu, *alexithymia* partisipan diukur menggunakan instrumen *Toronto Alexithymia Scale* (TAS-20). Hasil analisis statistik deskriptif dan korelasi antar variabel menunjukkan bahwa, terdapat korelasi positif sedang antara trauma masa kanak-kanak dan *alexithymia* ( $r=0,314$ ,  $p<0,01$ ). Hasil tersebut juga menyatakan bahwa terdapat korelasi negatif sedang antara modal psikologis dengan *alexithymia* ( $r=-0,370$ ,  $p<0,01$ ). Hal ini membuktikan bahwa trauma masa kanak-kanak dan modal psikologis dapat secara langsung memprediksi *alexithymia*. Pada hasil analisis Chi-square, terdapat efek mediasi parsial dari modal psikologis dengan signifikansi sebesar ( $p<0,001$ ) dengan koefisien jalur 21,51%, sehingga hal ini membuktikan bahwa hubungan antara trauma masa kanak-kanak dan *alexithymia* sebagian dimediasi oleh modal psikologis.

Selain itu, Aron et al. (2019) melakukan penelitian untuk mengetahui perbedaan tingkat *alexithymia* pada kelompok remaja dengan nyeri kronis dan tanpa nyeri kronis. Melalui analisis uji ANOVA, kelompok remaja dengan nyeri kronis menunjukkan nilai skor total *alexithymia* sebesar 52.77, sedangkan pada kelompok remaja tanpa nyeri kronis menunjukkan nilai skor total *alexithymia* sebesar 45.18. Hasil ini membuktikan bahwa, kelompok remaja dengan nyeri kronis secara signifikan memiliki tingkat *alexithymia* yang lebih tinggi dibandingkan dengan remaja tanpa nyeri kronis. Uji ini juga menghasilkan karakteristik *alexithymia* pada kelompok dengan nyeri kronis yaitu, mereka memiliki kecenderungan lebih tinggi secara signifikan dalam kesulitan mengidentifikasi perasaan sebesar 18.5 jika dibandingkan dengan kelompok remaja tanpa nyeri kronis sebesar 3.64. Peneliti tersebut juga melakukan korelasi parsial dengan memeriksa hubungan antara skor total dan subskala *Toronto Alexithymia Scale 20* (TAS-20) dengan intensitas nyeri, *pain bothersomeness* dan *pain interference* dengan mengontrol simtom depresi dan kecemasan pada kelompok remaja dengan nyeri kronis. Hasil tersebut menunjukkan bahwa, dalam karakteristik kesulitan mengidentifikasi perasaan pada

kelompok remaja dengan nyeri kronis, dikaitkan dengan *pain bothersomeness* (0.55) dan *pain interference* yang lebih besar (0.55).

Berdasarkan hasil korelasi *Spearman* yang dilakukan oleh Giannotti et al. (2020), terdapat skor total *Alexithymia Questionnaire for Children* (AQC) [ $t(45) = 2,36$ ,  $p = 0,022$ ,  $\text{Partial } \eta^2 = 0,111$ ] dengan anak-anak dari kelompok *Autism Spectrum Disorder* (ASD) menunjukkan tingkat *alexithymia* yang lebih tinggi. Secara spesifik, sebesar 20,8% anak dengan ASD memiliki tingkat *alexithymia* lebih tinggi jika dibandingkan dengan kelompok anak-anak dengan perkembangan tipikal yaitu sebesar 8,3%. Selain itu, pada hasil tes univariat menunjukkan bahwa karakteristik *alexithymia* yaitu kesulitan menggambarkan perasaan  $F(1,45) = 5,65$ ,  $p = 0,022$ , dan pikiran berorientasi eksternal  $F(1,45) = 3,76$ ,  $p = 0,059$  secara signifikan berkaitan dengan ASD.

Selanjutnya, Morie et al. (2020) melakukan penelitian untuk mengetahui pengaruh paparan kokain sebelum lahir (PCE) dengan *alexithymia*. Dengan responden yang terdiri dari 37 remaja terpapar kokain sebelum lahir (PCE) dan 20 remaja yang tidak terpapar kokain (NDE). Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa responden yang terpapar kokain sebelum lahir (PCE) memiliki skor *alexithymia* yang lebih tinggi ( $F = 3,95$ ,  $P = 0,052$ ). Selain itu, penelitian tersebut juga menyatakan bahwa remaja yang terpapar kokain sebelum lahir (PCE) akan lebih rentan terhadap trauma awal kehidupan, yang akan meningkatkan status *alexithymia* dan berdampak pada regulasi emosi yang lebih buruk.

Penelitian Demers et al. (2015), mengidentifikasi morfologi *Korteks Cingulate Anterior Dorsal* (dACC) pada remaja dengan riwayat stress pascatrauma (PTSD) sebagai wilayah kunci yang terlibat dalam saraf *alexithymia*. Hasil penelitian tersebut membuktikan bahwa terdapat korelasi secara signifikan antara skor TAS-20 dan rata-rata ketebalan dACC pada remaja dengan PTSD ( $r = 0,56$ , 95% CI [0,09-0,83],  $p = 0,02$ , daya = 76%). Secara khusus, morfologi dACC lebih besar ke kiri ( $r = 0,65$ , 95% CI [0,23-0,87],  $p < 0,1$ , daya = 89%). Ketebalan dACC kiri dikaitkan dengan tingkat yang lebih tinggi secara signifikan dengan *alexithymia* pada remaja PTSD dengan riwayat penganiayaan masa kanak-kanak. Karakteristik sangat kuat muncul komponen *alexithymia* yaitu, kesulitan dalam mengidentifikasi dan menggambarkan perasaan oleh remaja.

Berdasarkan pemodelan hierarki tiga langkah multivariat untuk menyelidiki ciri-ciri kepribadian lima besar (*Big Five Personality*) sebagai prediktor *alexithymia*, menunjukkan bahwa dimensi kepribadian *neuroticism* memiliki kemampuan tertinggi untuk memprediksi

*alexithymia*. Selanjutnya, dimensi kepribadian *openness to experience* juga efektif untuk memprediksi *alexithymia*. Hal ini dibuktikan dengan adanya hubungan negatif yang signifikan antara dimensi kepribadian *openness to experience* dengan skor *alexithymia*. Namun, dimensi kepribadian *extraversion* dan *agreeableness* tidak memiliki hubungan yang signifikan terhadap *alexithymia*. Selain itu, karakteristik *alexithymia* terkait kesulitan dalam mengidentifikasi perasaan meningkat sebesar 0,51 setelah meningkatkan satu unit skor dimensi kepribadian *neuroticism* ( $p = 0,01$ ) (Heshmati & Pellerone, 2019).

Hasil analisis multivariat pada penelitian Obeid, et al. (2019), dalam regresi linier pertama membuktikan bahwa skor *alexithymia* lebih tinggi ditemukan pada individu yang mengalami stres ( $\text{Beta} = 0,456$ ). Selain itu, pada regresi linier kedua dalam analisis faktor, membuktikan bahwa stres yang tinggi menjadi salah satu faktor risiko *alexithymia*. Dalam hasil regresi linier pertama pada analisis multivariat menghasilkan bahwa, tingkat kecemasan yang tinggi ( $\text{Beta} = 0,096$ ) juga dikaitkan dengan skor *alexithymia* yang tinggi. Temuan tersebut juga menyatakan bahwa kelelahan kerja mental ( $\text{Beta} = 0,249$ ) dan kelelahan kerja emosional ( $\text{Beta} = 0,114$ ) secara signifikan berkaitan dengan skor *alexithymia* yang tinggi. Selain itu, dalam analisis faktor kelelahan kerja fisik dan mental menjadi faktor yang berisiko dalam meningkatkan skor *alexithymia* pada populasi umum di Libanon.

Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Novita, et al. (2021), memperoleh hasil analisis korelasi *product moment* nilai skor  $r_{xt}$  sebesar -0,181 dengan taraf signifikan  $p=0,034$  ( $p<0,05$ ). Hal ini membuktikan bahwa terdapat hubungan negatif signifikan antara kecerdasan emosional dengan kecenderungan *alexithymia* pada remaja yang tinggal di panti asuhan. Hasil analisis tersebut bermakna, jika semakin rendah kecerdasan emosional maka semakin tinggi kecenderungan *alexithymia*, begitu juga sebaliknya jika semakin tinggi kecerdasan emosional maka semakin rendah kecenderungan *alexithymia* pada remaja yang tinggal di panti asuhan. Selain itu, berdasarkan analisa regresi diketahui nilai *r-squared* yang diperoleh adalah  $r=0,033$ . Dengan demikian, hal ini membuktikan bahwa kecerdasan emosional memiliki kontribusi sebesar 3,3% terhadap kecenderungan *alexithymia*.

Berdasarkan hasil dari 12 penelitian yang digunakan pada tulisan ini, terdapat variabel-variabel penyebab *alexithymia* yang dapat diklasifikasikan ke dalam faktor-faktor penyebab *alexithymia* menurut teori Thompson (2009), yaitu faktor psikogenik, biogenik, *alexithymia* primer dan *alexithymia* sekunder.

## A. Faktor Psikogenik

Menurut Thompson (2009), faktor psikogenik disebabkan dari adanya keterlambatan perkembangan, trauma emosional dan kesalahan dalam pola asuh orang tua. Trauma emosional dikaitkan dengan masalah, seperti pelecehan seksual, penelantaran, menyaksikan atau mengalami kekerasan, mengalami penyakit fisik hingga cedera, serta penyakit kronis. Dalam tulisan ini, ditemukan bahwa faktor psikogenik disebabkan dari gaya kelekatan, trauma, dan penyakit atau nyeri kronis.

### 1. Gaya Kelekatan

Berdasarkan hasil penelitian diatas menyatakan bahwa gaya kelekatan tidak aman, menghindar dan atau cemas dapat berisiko menyebabkan *alexithymia* (Rahmawati & Halim, 2018 dan Baex et al., 2021). *Alexithymia* dijelaskan sebagai dampak dari adanya kegagalan dalam membangun ikatan dalam keluarga (Monteboracci, Codispoti, et al. 2004). Kesalahan pola asuh yang dilakukan oleh orang tua di masa kanak-kanak menyebabkan remaja memiliki persepsi terhadap hubungan dengan orang tua yang disfungsi, hal ini dapat berisiko yang lebih besar terhadap *alexithymia* (Thompson, 2009 dan Thorberg et al., 2011). Selain itu, remaja dengan gaya kelekatan tidak aman, menghindar dan atau cemas, berpotensi mengalami kesulitan menjelaskan emosinya. Kesulitan ini sebagai bentuk dari perasaan tidak aman, yang muncul dari adanya ingatan-ingatan terkait penolakan dari figur-figur di masa lalunya (Dewi et al., 2016). Oleh sebab itu, mereka cenderung mencari rasa aman dengan menahan pengungkapan emosi yang dirasakan.

### 2. Trauma

Trauma masa kanak-kanak dapat secara langsung mempengaruhi *alexithymia* (Zhang et al., 2020). Hasil penelitian tersebut sesuai dengan pernyataan Thompson (2009), bahwa pelecehan emosional berdampak pada risiko *alexithymia*. Hal ini dibuktikan dengan adanya pengabaian emosi saat masa anak-anak yang menyebabkan perkembangan mereka diusia remaja memiliki pemikiran berorientasi eksternal dan kesulitan mengidentifikasi perasaan Brown et al. (2018). Diperkuat dengan hasil penelitian sebelumnya bahwa pelecehan emosional berdampak pada dimensi *alexithymia* yaitu kesulitan mengidentifikasi perasaan (Schimmenti, et al. 2017 & Goldsmith dan Freyd, 2005) serta sulit dalam menggambarkan perasaan (Schimmenti et al., 2017). Hal tersebut terjadi karena terhambatnya perkembangan emosional, serta proses biologis dan psikologis yang mengatur aspek afeksi



yang dapat menyebabkan *alexithymia*. (Zlotnick et al., 2001). Selain itu, remaja yang memiliki pengalaman traumatis di lingkungan keluarga seringkali memiliki kemampuan berkomunikasi yang rendah, sehingga mereka tidak dapat mengungkapkan terkait masalah psikologis ataupun emosi yang dialami. (Van et al., 1991). Oleh sebab itu, trauma masa kanak-kanak telah dikonfirmasi sebagai faktor risiko yang signifikan untuk gangguan psikotik dan suasana hati di kemudian hari.

### 3. Penyakit atau Nyeri Kronis

Pada hasil penelitian Aaron et al. (2019) membuktikan bahwa, kelompok remaja dengan nyeri kronis secara signifikan memiliki tingkat *alexithymia* yang ditandai dengan kesulitan mengidentifikasi perasaan. Temuan tersebut sejalan hasil penelitian dari Cerutti et al. (2016) dan Gatta et al. (2011), bahwa terdapat peningkatan *alexithymia* pada remaja yang mengalami nyeri kronis. Hal ini didukung oleh Thompson (2009), bahwa seseorang mengalami penyakit fisik, cedera, serta penyakit kronis berpotensi mengalami *alexithymia*. Menurut Nook et al. (2019), nyeri mengakibatkan kesulitan untuk membedakan isyarat afektif tertentu, yang dapat menghambat kemampuan seseorang dalam mengidentifikasi keadaan emosinya. Terlebih jika kondisi ini dialami oleh remaja yang masih mempelajari kata-kata dan konsep emosi baru.

### B. Faktor Biogenik

Faktor biogenik menurut Thompson (2009), adalah salah satu faktor *alexithymia* yang disebabkan oleh kelainan fisik dalam struktur otak. Kelainan tersebut dapat terjadi akibat dari cedera otak yang disebabkan oleh kecelakaan, kekurangan oksigen ke otak selama kelahiran atau adanya racun. Selain itu, pengaruh gen, ketidakmatangan perkembangan otak, dan struktur saraf rusak juga menjadi penyebab dalam faktor biogenik. Dari hasil *literature review* ini, terdapat zat-zat atau racun pra-kelahiran dan struktur otak yang menjadi penyebab faktor biogenik.

#### 1. Zat-zat atau Racun Pra-kelahiran

Salah satu dari hasil penelitian literatur ini menyatakan bahwa remaja yang terpapar kokain sebelum lahir memiliki skor *alexithymia* yang lebih tinggi dibandingkan remaja yang tidak terpapar (Morie et al., 2020). Diperkuat dengan pernyataan Thompson (2009) bahwa, cedera otak yang disebabkan oleh racun dapat berisiko menyebabkan *alexithymia*. Kerentanan *alexithymia* pada remaja yang terpapar kokain sebelum lahir disebabkan dari adanya perubahan dalam respon saraf dan fisiologis (Mayes et al., 1998). Selain itu, remaja

yang terpapar kokain sebelum lahir akan lebih rentan terhadap trauma awal kehidupan, yang juga meningkatkan status *alexithymia* yang berdampak pada regulasi emosi menjadi lebih buruk (Chaplin et al., 2010). Trauma awal kehidupan sering dikaitkan dengan orangtua dari remaja yang terpapar kokain sebelum lahir cenderung memiliki agresi yang tinggi, menarik diri dan menghindari bahasa asertif dengan anaknya, sehingga *alexithymia* tampak umum terjadi pada remaja dengan PCE (Espinosa et al., 2001).

## 2. Struktur Otak

Secara signifikan morfologi *Dorsal Anterior Cingulate Cortex* (dACC) lebih besar di kiri mempengaruhi tingkat *alexithymia* pada remaja dengan riwayat PTSD (Demers et al., 2015). Sejalan dengan studi MRI Gündel, et al. (2004), bahwa morfologi dACC yang lebih besar, ditemukan pada individu dengan *alexithymia*. dACC mengalami perubahan morfologi disebabkan dari adanya pengalaman traumatis yang mempengaruhi lateralisasi struktur dan fungsi otak, khususnya pada hemisphere kiri (Teicher et al., 2003). Hal ini menyebabkan remaja dengan riwayat trauma mengalami kegagalan dalam mengidentifikasi dan memproses emosi yang mengarah pada karakteristik *alexithymia* (Draganski & May, 2008).

## C. Faktor *Alexithymia* Primer

*Alexithymia* primer fokus pada kondisi yang bersifat abadi, sulit untuk diubah dan tidak dipengaruhi oleh situasi lingkungan dan atau psikologis. Faktor *alexithymia* ini disebabkan dari efek neurologis atau pertahanan yang secara radikal dapat mengubah fungsi neuron normal (Thompson, 2009). Berdasarkan dari hasil tulisan ini, kepribadian menjadi variabel yang ditemukan sebagai penyebab dari *alexithymia* pada faktor *alexithymia* primer.

Dimensi kepribadian *neuroticism* memiliki kemampuan tertinggi mempengaruhi *alexithymia* dan *openness to experience* juga secara signifikan mampu memprediksi *alexithymia* (Hreshmati & Pellerone, 2019). Sejalan dengan hasil penelitian Geni (2020), bahwa kepribadian *neuroticism* memiliki pengaruh secara langsung yang sangat kuat terhadap *alexithymia*. Selanjutnya, pada kepribadian *openness to experience* secara signifikan dapat mempengaruhi *alexithymia* jika melalui variabel mediator. Hal tersebut diperkuat oleh pernyataan Parker et al. (1989) bahwa seseorang dengan *neuroticism* cenderung bereaksi berlebihan secara emosional dan mengalami kesulitan untuk kembali kedalam keadaan normal secara emosional. Kepribadian menjadi salah satu penyebab *alexithymia* karena kepribadian

bersifat abadi, sulit untuk diubah dan tidak dipengaruhi oleh situasi lingkungan dan atau psikologis (Thompson, 2009).

#### D. Faktor *Alexithymia* Sekunder

Faktor *alexithymia* sekunder sangat bergantung pada situasi dari lingkungan, sehingga sifatnya sementara dan dapat menghilang setelah situasi yang menimbulkan stres mereda. Situasi stres tersebut mencakup keadaan depresi, kecemasan, dan atau stres yang dipelihara oleh lingkungan (Thompson, 2009). Dalam tulisan ini, stres, kecemasan dan kelelahan menjadi variabel yang ditemukan sebagai penyebab *alexithymia* pada faktor *alexithymia* sekunder.

##### 1. Stres

*Alexithymia* lebih tinggi ditemukan pada individu yang mengalami stres. Seseorang yang mengalami stres yang tinggi dapat berisiko mengalami *alexithymia* (Obeid et al., 2019). Hal tersebut terjadi karena, remaja yang berada dalam tekanan stres akan cenderung menggunakan mekanisme defensif, seperti penyangkalan dan merepres emosi mereka (Motan et al., 2007). Selain itu, remaja yang penuh dengan stresor di lingkungan dan memiliki kemampuan adaptasi yang rendah, rentan mengalami *alexithymia* (Velea et al., 2017).

##### 2. Kecemasan

Kecemasan yang tinggi dikaitkan dengan skor *alexithymia* yang tinggi (Obeid et al., 2019). Sejalan dengan hasil dari beberapa penelitian bahwa, kecemasan terbukti berhubungan secara signifikan terhadap *alexithymia* (Haviland et al., 1994, & Geni, 2020). Hal ini terjadi karena, individu yang mengalami kecemasan cenderung membatasi pengalaman emosional mereka (Besharat & Shadidi 2011), sehingga *alexithymia* dipilih sebagai strategi *coping* yang maladaptif (Manninen, 2011). Hal tersebut diperkuat dengan pernyataan Taylor (1996), bahwa ketegangan mental yang menggelisahkan adalah awal dari kecemasan pada individu sebagai reaksi dari ketidakmampuan dalam menanggapi masalah, sehingga hal ini menyebabkan individu yang mengalami kecemasan cenderung sulit dalam mengidentifikasi emosi.

##### 3. Kelelahan

Kelelahan kerja mental dan kelelahan kerja emosional berkaitan secara signifikan terhadap skor *alexithymia* yang tinggi (Obeid et al., 2019). Temuan tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Popa-Velea, et al. (2017) bahwa, *burnout* secara signifikan berhubungan dengan *alexithymia*. Kelelahan erat kaitannya dengan kecerdasan emosional,

dimana jika remaja memiliki kecerdasan emosional yang rendah, maka mereka akan cenderung mengalami kelelahan secara emosional dan fisik yang menuntut di lingkungan (Gerits et al., 2005). Tuntutan di lingkungan sosial remaja membuat mereka sulit beradaptasi dengan kondisi tersebut, sehingga hal ini membuat remaja rentan mengalami *alexithymia* (Brotheridge & Grandey, 2002). Dalam konteks yang berbeda, kelelahan emosional dan kehidupan pekerjaan yang menuntut seseorang untuk profesional sebagai stressor tempat kerja, tidak jarang membuat sebagian orang mengalami kesulitan dalam beradaptasi pada situasi yang menantang, sehingga hal ini menyebabkan mereka berisiko mengalami *alexithymia* (Maslach et al., 2001).

Tabel 1. Artikel yang Digunakan

| Penulis, Tahun           | Judul                                                                                                                   | Hasil Kajian                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Rahmawati & Halim (2018) | <i>Alexithymia</i> pada Sampel Non Klinis: Keterkaitannya dengan Gaya Kelekatan.                                        | Korelasi positif yang moderat terjadi dengan <i>need1 for approval</i> ( $rs = .42, p < 0.05$ ), <i>preoccupation with relationship</i> ( $rs = .37, p < 0.05$ ), dan <i>relationship as secondary</i> ( $rs = .45, p < 0.05$ ). Hal ini membuktikan bahwa, terdapat hubungan relatif kuat antara gaya kelekatan tidak aman dengan <i>alexithymia</i> , yang mana semakin tinggi gaya kelekatan tidak aman pada diri individu, maka semakin tinggi pula tingkat <i>alexithymia</i> .                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Novita et al. (2021)     | Kecerdasan Emosional dan Kecenderungan <i>Alexithymia</i> pada Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan.                     | Berdasarkan hasil analisis korelasi <i>product moment</i> menunjukkan bahwa, skor <i>rxt</i> sebesar $-0,181$ dengan taraf signifikan $p = 0,034$ ( $p < 0,05$ ). Hal ini membuktikan bahwa terdapat hubungan negatif signifikan antara kecerdasan emosional dengan kecenderungan <i>alexithymia</i> pada remaja yang tinggal di panti asuhan. Hasil analisis tersebut bermakna, jika semakin rendah kecerdasan emosional yang dimiliki oleh remaja di panti asuhan maka semakin tinggi kecenderungan <i>alexithymia</i> , begitu juga sebaliknya jika semakin tinggi kecerdasan emosional maka semakin rendah kecenderungan <i>alexithymia</i> pada remaja yang tinggal di panti asuhan. Selain itu, berdasarkan analisa regresi diketahui nilai <i>r-squared</i> yang diperoleh adalah $r = 0,033$ . Dengan demikian, hal ini bermakna bahwa kecerdasan emosional memiliki kontribusi sebesar 3,3% terhadap kecenderungan <i>alexithymia</i> . |
| Morie et al. (2020)      | <i>Alexithymia</i> , Emotion-Regulation Strategis, and Traumatic Experiences in Prenatally Cocaine-Exposed Young Adults | Dengan responden yang terdiri dari 37 remaja terpapar kokain sebelum lahir (PCE) dan 20 remaja yang tidak terpapar kokain (NDE). Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa responden yang terpapar kokain sebelum lahir (PCE) memiliki skor <i>alexithymia</i> yang lebih tinggi ( $F = 3,95, P = 0,052$ ). Selain itu, penelitian tersebut juga menyatakan bahwa remaja yang terpapar kokain sebelum lahir (PCE) akan lebih rentan terhadap trauma awal kehidupan, yang akan meningkatkan status <i>alexithymia</i> dan berdampak pada regulasi emosi yang lebih buruk.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

| Penulis, Tahun              | Judul                                                                                                                    | Hasil Kajian                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Aron et al. (2019)          | Alexithymia in Adolescents with and without chronic pain                                                                 | Remaja dengan nyeri memiliki skor total <i>alexithymia</i> secara signifikan lebih tinggi dibandingkan dengan remaja tanpa nyeri kronis, dengan ukuran efek sedang ( $F(1, 43) = 4,54, p = .039, 2 = .10$ ). Remaja dengan nyeri kronis memiliki tingkat kesulitan yang lebih tinggi dalam mengidentifikasi perasaan, dan efek yang besarnya besar ( $F(1, 43) = 12,33, p = .001, 2 = .23$ ).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Obeid et al. (2019)         | Factors Associated with Alexithymia among The Lebanese Population: Results of a Cross-Sectional Study.                   | Regresi linier pertama membuktikan bahwa skor <i>alexithymia</i> lebih tinggi ditemukan pada individu yang mengalami stres ( $\beta = 0,456$ ). Selain itu, pada regresi linier kedua dalam analisis faktor, membuktikan bahwa stres yang tinggi menjadi salah satu faktor risiko <i>alexithymia</i> . Dalam hasil regresi linier pertama pada analisis multivariat menghasilkan bahwa, tingkat kecemasan yang tinggi ( $\beta = 0,096$ ) juga dikaitkan dengan skor <i>alexithymia</i> yang tinggi. Temuan tersebut juga menyatakan bahwa kelelahan kerja mental ( $\beta = 0,249$ ) dan kelelahan kerja emosional ( $\beta = 0,114$ ) secara signifikan berkaitan dengan skor <i>alexithymia</i> yang tinggi. Selain itu, dalam analisis faktor kelelahan kerja fisik dan mental menjadi faktor yang berisiko dalam meningkatkan skor <i>alexithymia</i> pada populasi umum di Lebanon.                                                                   |
| Verges-Baez et al. (2021)   | Alexithymia and Insecure Attachment among Male Intiate Partner Violence Aggressors in the Dominican Republic Healthcare. | Gaya kelekatan menghindar atau cemas menjadi risiko penyebab <i>alexithymia</i> pada populasi laki-laki yang melakukan tindakan kekerasan. Hal ini dibuktikan pada populasi yang mengalami <i>alexithymia</i> ( $n = 88$ ) dengan tingkat <i>alexithymia</i> tinggi ditemukan pada gaya keterikatan menghindar (34,1%) dan gaya keterikatan cemas (38,6%). Gaya kelekatan cemas dan menghindar mempengaruhi kualitas hubungan antara Ibu dengan anak, sehingga memperparah risiko <i>alexithymia</i> . overprotektif yang dilakukan oleh Ibu tidak menunjukkan gaya kelekatan aman, sehingga dalam penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa hubungan hormat dengan Ibu menyumbang 51,2% pada populasi dengan <i>alexithymia</i> .                                                                                                                                                                                                                         |
| Heshmati & Pellerone (2019) | The Big Five Personality Traits and Dispositional Mindfulness as Predictors of Alexithymia in College Students           | Berdasarkan pemodelan hirarki tiga langkah multivariat untuk menyelidiki ciri-ciri kepribadian lima besar ( <i>Big Five Personality</i> ) sebagai prediktor <i>alexithymia</i> , menunjukkan bahwa dimensi kepribadian <i>neuroticism</i> memiliki kemampuan tertinggi untuk memprediksi <i>alexithymia</i> . Selanjutnya, dimensi kepribadian <i>openness to experience</i> juga efektif untuk memprediksi <i>alexithymia</i> . Hal ini dibuktikan dengan adanya hubungan negatif yang signifikan antara dimensi kepribadian <i>openness to experience</i> dengan skor <i>alexithymia</i> . Namun, dimensi kepribadian <i>extraversion</i> dan <i>agreeableness</i> tidak memiliki hubungan yang signifikan terhadap <i>alexithymia</i> . Selain itu, karakteristik <i>alexithymia</i> terkait kesulitan dalam mengidentifikasi perasaan meningkat sebesar 0,51 setelah meningkatkan satu unit skor dimensi kepribadian <i>neuroticism</i> ( $p = 0,01$ ). |

| Penulis, Tahun              | Judul                                                                                                       | Hasil Kajian                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Giannotti et al. (2020)     | Alexithymia, Not Autism Spectrum Disorder, Predicts Perceived Attachment to Parents in School-Age Children  | Berdasarkan hasil korelasi <i>Spearman</i> , terdapat skor total <i>Alexithymia Questionnaire for Children</i> (AQC) [ $t(45) = 2,36, p = 0,022, Partial \eta^2 = 0,111$ ] dengan anak-anak dari kelompok <i>Autism Spectrum Disorder</i> (ASD) menunjukkan tingkat <i>alexithymia</i> yang lebih tinggi. Secara spesifik, sebesar 20,8% anak dengan ASD memiliki tingkat <i>alexithymia</i> lebih tinggi jika dibandingkan dengan kelompok anak-anak dengan perkembangan tipikal yaitu sebesar 8,3%. Selain itu, pada hasil tes univariat menunjukkan bahwa karakteristik <i>alexithymia</i> yaitu kesulitan menggambarkan perasaan $F(1,45) = 5,65, p = 0,022$ , dan pikiran berorientasi eksternal $F(1,45) = 3,76, p = 0,059$ secara signifikan berkaitan dengan ASD.                                                                                                                      |
| Browna et al. (2018)        | Association between Emotional Abuse and Neglect and Dimensions of Alexithymia: The moderating role of sex   | Pelecehan emosional, secara positif dan signifikan terkait dengan pemikiran berorientasi eksternal terkait dimensi <i>alexithymia</i> . Pelecehan emosional, yang secara positif terkait dengan kesulitan menggambarkan perasaan, terkait dimensi <i>alexithymia</i> . Pengabaian emosional, yang berhubungan positif dengan kesulitan mengidentifikasi perasaan terkait dimensi <i>alexithymia</i> pada perempuan. Peserta yang melaporkan lebih banyak pelecehan emosional atau pengabaian emosional juga melaporkan kesulitan yang lebih besar dalam mengidentifikasi dan menggambarkan perasaan.                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Demers et al. (2015)        | Dorsal Anterior Cingulate Thickness is Related to Alexithymia in Childhood Trauma-Related PTSD              | Mengidentifikasi morfologi <i>Korteks Cingulate Anterior Dorsal</i> (dACC) pada remaja dengan riwayat stress pascatrauma (PTSD) sebagai wilayah kunci yang terlibat dalam saraf <i>alexithymia</i> . Hasil penelitian tersebut membuktikan bahwa terdapat korelasi secara signifikan antara skor TAS-20 dan rata-rata ketebalan dACC pada remaja dengan PTSD ( $r = 0,56, 95\% \text{ CI } [0,09-0,83], p = 0,02, \text{ daya} = 76\%$ ). Secara khusus, morfologi dACC lebih besar ke kiri ( $r = 0,65, 95\% \text{ CI } [0,23-0,87], p < 0,1, \text{ daya} = 89\%$ ). Ketebalan dACC kiri dikaitkan dengan tingkat yang lebih tinggi secara signifikan dengan <i>alexithymia</i> pada remaja PTSD dengan riwayat penganiayaan masa kanak-kanak. Karakteristik sangat kuat muncul komponen <i>alexithymia</i> yaitu, kesulitan dalam mengidentifikasi dan menggambarkan perasaan oleh remaja. |
| Wojciechowska et al. (2021) | Mediating Role of Stress at Work in the Relationship of Alexithymia and PTSD among Emergency Call Operators | Stres pasca-trauma berhubungan positif dengan salah satu komponen <i>alexithymia</i> : kesulitan dalam menggambarkan perasaan dan stres terkait pekerjaan. Selain itu, <i>alexithymia</i> berkorelasi positif dengan stres terkait pekerjaan pada pekerja operator darurat. Hubungan antara <i>alexithymia</i> dan PTSD dimediasi oleh tingkat stres terkait pekerjaan.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

| Penulis, Tahun       | Judul                                                                                                                                           | Hasil Kajian                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zhang, et al. (2020) | Psychological Capital Mediating the Relationship Between Childhood Trauma and Alexithymia in Chinese Medical Students: A Cross-Sectional Study. | Hasil analisis statistik deskriptif dan korelasi antar variabel menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif sedang antara trauma masa kanak-kanak dan <i>alexithymia</i> ( $r=0,314$ , $p<0,01$ ). Selain itu, dari hasil tersebut juga menyatakan bahwa terdapat korelasi negatif sedang antara modal psikologis dengan <i>alexithymia</i> ( $r=-0,370$ , $p<0,01$ ). Hal ini membuktikan bahwa trauma masa kanak-kanak dan modal psikologis dapat secara langsung memprediksi <i>alexithymia</i> . Pada hasil analisis Chi-square, terdapat efek mediasi parsial dari modal psikologis dengan signifikansi sebesar ( $p<0,001$ ) dengan koefisien jalur 21,51%, sehingga hal ini membuktikan bahwa hubungan antara trauma masa kanak-kanak dan <i>alexithymia</i> sebagian dimediasi oleh modal psikologis. |

## SIMPULAN

*Alexithymia* merupakan kondisi yang menyebabkan seseorang mengalami ketidakmampuan dalam mengenali, merasakan, dan mengidentifikasi emosi. Kondisi tersebut disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain; faktor psikogenik, biogenik, faktor *alexithymia* primer, dan faktor *alexithymia* sekunder. Berdasarkan hasil *literature review* yang telah dilakukan, penulis menemukan bahwa gaya kelekatan, kejadian traumatis, dan penyakit atau nyeri kronis merupakan penyebab yang termasuk kedalam faktor psikogenik. Selain itu, zat-zat atau racun pra-kelahiran dan struktur otak merupakan penyebab yang tergolong kedalam faktor biogenik. Selanjutnya, pada faktor *alexithymia* sekunder penulis menemukan kepribadian merupakan penyebab yang tergolong pada faktor tersebut, sedangkan faktor *alexithymia* primer terdiri dari stres, kecemasan dan kelelahan sebagai penyebab dari *alexithymia*. Oleh sebab itu, hal tersebut dapat membantu meningkatkan pengetahuan masyarakat terkait faktor-faktor penyebab *alexithymia*, serta berupaya meminimalisir risiko yang muncul pada remaja terkait *alexithymia*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aaron, R.V., Fisher, E. A., & Palermo, T. M. (2019). Alexithymia in adolescents with and without chronic pain. *Rehabilitation Psychology*, 64(4), 469-474. <https://doi.org/10.1037/rep0000287>
- Verges-Baez, L., Lozano-Paniagua, D., Requena-Mullor, M., Garcia-Gonzales, J., Garcia Alvarez, R., & Alarcon-Rodriguez, R. (2021). Alexithymia and insecure attachment

- among male intimate partner violence aggressors in the Dominican Republic. *Healthcare*, 9(12), 1626. <https://doi.org/10.3390/healthcare9121626>
- Besharat, M. A., & Shahidi, S. (2011). What is the relationship between alexithymia and ego defense styles? A correlational study with Iranian students. *Asian J Psychiatr*, 4(2), 145-9.
- Brotheridge, C. M., & Grandey, A. A. (2002). Emotional labor and burnout: Comparing two perspectives of “people work”. *Journal of Vocation Behavior*, 60(1), 17-39.
- Cerutti, R., Valastro, C., Tarantino, S., Valeriani, M., Faedda, N., Spensieri, V., & Guidetti, V. (2016). Alexithymia and psychopathological symptoms in adolescent outpatients and mothers suffering from migraines: A case control study. *Journal of Headache and Pain*, 17(1), 39. <https://doi.org/10.1186/s10194-016-0640-y>
- Chaplin, T. M., Freiburger, M. B., Mayes, L.C., & Sinha, R. (2010). Prenatal cocaine exposure, gender, and adolescent stress response: A prospective longitudinal study. *Neurotoxicol Teratol*, 32, 595-604. <https://doi.org/10.1016/j.ntt.2010.08.007>
- Demers, L. A., Olson, E. A., Crowley, D. J., Rauch, S. L., & Ross, I. M. (2015). Dorsal anterior cingulate thickness is related to alexithymia in childhood trauma-related PTSD. *PLoS ONE*, 10(10). e0139807. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0139807>
- Dewi, Z. L., Halim, M. S., & Derksen, J. (2016). Attachment in context: The role of demographic factors among Indonesians from three ethnic groups. *Journal of Adult Development*, 23(3), 163-173. <https://doi.org/10.1007/s10804-016-9232-y>
- Draganski, B. & May, A. (2008). Training-induced structural changes in the adult human brain. *Behavioural Brain Research*, 192(1), 137-142. <https://doi.org/10.1016/j.bbr.2008.02.015>
- Espinosa, M., Beckwith, L., Howard, J., Tyler, R., & Swanson, K. (2001). Maternal psychopathology and attachment in toddlers of heavy cocaine-using mothers. *Infant Ment Health J*, 22, 316-333. <https://doi.org/10.1002/imhj.1004>
- Gatta, M., Canetta, E., Zordan, M., Spoto, A., Ferruza, E., Manco, I., Addis, A., Zotto, A. D., Toldo, I., Sartori, S., & Battistella, P. A. (2011). Alexithymia in juvenile primary headache sufferers: A pilot study. *The Journal of Headache and Pain*, 12(1), 71-80. <https://doi.org/10.1007/s10194-010-0248-6>
- Geni, P. L. (2020). *Anxiety dan Depresi sebagai Mediator Atas Pengaruh Personality terhadap Alexithymia*. [Skripsi, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah]. URL: <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/52178>



- Gerits, L., Derksen, J. J. L., Verbruggen, A. B., & Katzko, M. (2005). Emotional intelligence profiles of nurse caring for people with severe behaviour problems. *Personality and Individu Differences*, 38(1), 33-43. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2004.03.019>
- Goldsmith R. E., & Freyd, J. J. (2005). Awereness of emotional abuse. *Journal of Emotion Abuse*. 5(1), 95-123.
- Gündel, H., Lopez-Sala, A., Cellabos-Baumann, A. O., Deus, J., Cardoner, N., Marten-Mittag, B., Soriano-Mas, C., & Pujol, J. (2004). Alexithymia correlates with the size of the right anterior cingulate. *Psychosomatic Medicine*, 66(1), 132-140. <https://doi.org/10.1097/01.psy.0000097348.45087.96>
- Heshmati, R., & Pellerone, M. (2019). The big five personality traits and dispositional mindfulness as predictors of alexithymia in college students. *Clinical Psychology*, 16(2), 98-106.
- Kurniawan, M. A., & Sudagijono, J. S. (2021). Hubungan alexithymia dan kecenderungan bunuh diri pada remaja laki-laki di Surabaya. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(2), 126-136.
- Lestari, L. W. (2016). *Pengaruh Kecenderungan Alexithymia terhadap Kecemburuan dalam Hubungan Berpacaran*. [Tesis, Universitas Muhammadiyah Malang]. Perpustakaan Universitas Muhammadiyah Malang. <http://eprints.umm.ac.id/id/eprint/34287>
- Lestari, Y. M., Dewi, S. Y., & Chairani, A. (2020). Hubungan *alexithymia* dengan kecanduan media sosial pada remaja di Jakarta Selatan. *SCRIPTA SCORE Scientific Medical Journal*, 1(2), 1-9.
- Lyvers, M., Mayer, K., Needham, K., & Thorberg, F. A. (2019). Parental bonding, adult attachment, and theory of mind: A developmental model of alexithymia and alcohol-related risk. *Journal of Clinical Psychology*, 75(7), 1288-1304. <https://doi.org/10.1002/jclp.22772>
- Manninen, M., Therman, S., Suvisaari, J., Ebeling, H., Moilanen, I., Huttunen, M., & Joukamaa, M. (2011). Alexithymia is common among adolescents with severe disruptive behavior. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 199(7), 506-509. <https://doi.org/10.1097/NMD.0b013e3182214281>
- Maslach, C. et al. (2001). Job Burnout. *Annu Rev Psychol*, 15(1), 397-422.

- Mayes, L. C., Grillon, C., Granger, R., Schottenfeld, R. (1998). Regulation of arousal and attention in preschool children exposed to cocaine prenatally. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 846, 126-143.
- Merdekasari, A., & Chaer, M. T. (2017). Perbedaan perilaku agresi antara siswa laki-laki dan siswa perempuan di SMPN 1 Kasreman Ngawi. *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling*, 3(1), 53-60.
- Monteboracci, O., Codispoti, M., Baldaro, B., & Rossi, N. (2004). Adult attachment style and alexithymia. *Personality and Individual Differences*, 36(3), 499-507. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(03\)00110-7](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(03)00110-7)
- Morie, K. P., Zhai, Z. W., Potenza, M. N., & Mayes, L. C. (2020). Alexithymia, emotion-regulation strategies, and traumatic experiences in prenatally cocaine-exposed young adults. *The American Journal on Addiction*, 29(6), 492-499. <https://doi.org/10.1111/ajad.13056>
- Motan, I. & Gencsoz, T. (2007). The relationship between the dimensions of alexithymia and the intensity of depression and anxiety. *Turkish Journal of Psychiatry*, 18(4), 333-343.
- Ng, C. S. M., & Chan, V. C. W. (2020). Prevalence and associated factor of alexithymia among chinese adolescents in Hong Kong. *Psychiatry Research*, 290. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113126>
- Nook, E. C., Stavish, C. M., Sasse, S. F., Lambert, H. K., Mair, P., McLaughlin, K. A., & Somerville, L. H. (2019). Charting the development of emotion comprehension and abstraction childhood to adulthood using observer-rated and linguistic measures. *National Library of Medicine*, 20(5), 773-792. <https://doi.org/10.1037/emo0000609>
- Novita, S. A., Suprihatin, T., & Fitriani, A. (2021). Kecerdasan emosional dan kecenderungan alexithymia pada remaja yang tinggal di panti asuhan. *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi*, 3(1), 326-335. <http://dx.doi.org/10.30659/psisula.v3i0.18910>
- Obeid, S., Akel, M., Haddad, C., Fares, K., Sacre, H., Salameh, P., & Hallit, S. (2019). Factors associated with alexithymia among the Lebanese population: Results of a cross-sectional study. *BMC Psychology*, 7(1), 80. <https://doi.org/10.1186/s40359-019-0353-5>
- Popa-Velea, O., Diaconescu, L., Mihailescu, A., Jidveian Popescu, M., & Macarie, G. (2017). Burnout and its relationships with alexithymia stress and social support among Romanian medical students: A cross-sectional study. *International Journal of Environ*

- mental Research and Public Health*, 14(6), 560.  
<https://doi.org/10.3390/ijerph14060560>
- Rahmawati, I. M., & Halim, M. S. (2018). *Alexithymia* pada sampel non klinis: Keterkaitannya dengan gaya kelekatan. *Jurnal Psikologi*, 45(3), 200-217.
- Santrock, J. W. (2007). *Remaja* (Edisi 11, Jilid 1). Erlangga.
- Schimmenti, A., Passanisi, A., Carreti, V., La Marca, L., Graniere, A., Lacolino, C., Gervasi, A. M., Maganuco, N. R., & Billieux, J. (2017). Traumatic experiences, alexithymia, and internet addiction symptoms among late adolescents: A moderated mediation analysis. *Addictive Behaviors*, 64, 314-320.  
<https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2015.11.002>
- Sifneos, P. E. (1973). The prevalence of “alexithymic” characteristics in psychosomatic patients. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 22, 255-262.  
<https://doi.org/10.1159/000286529>
- Taylor, G. J., Bagby, R. M., & Parker, J. D. A. (1997). *Disorders of affect regulation: Alexithymia in medical and psychiatric illness*. Cambridge University Press.  
<https://doi.org/10.1017/CBO9780511526831>
- Taylor, S., Koch, W. J., Woody, S., & McLean, P. (1996). Anxiety sensitivity and depression: How are they related?. *Journal of abnormal psychology*, 105(3), 474-479.  
<https://doi.org/10.1037//0021-843x.105.3.474>
- Teten, A. L., Miller, L. A., Bailey, S. D., Dunn, N. J., & Kent, T. A. (2008). Empathic deficits and alexithymia in trauma-related impulsive aggression. *Behavioral Sciences & The Law*, 26, 823-832. <https://doi.org/10.1002/bsl>.
- Teicher, M. H., Andersen, S. L., Polcari, A., Anderson, C. M., Navalta, C. P., & Kim, D. M. (2003). The neurobiological consequences of early stress and childhood maltreatment. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 27(1), 33-44. [https://doi.org/10.1016/s0149-7634\(03\)00007-1](https://doi.org/10.1016/s0149-7634(03)00007-1)
- Thompson, J. (2009). *Emotional dumb: An overview of alexithymia (1<sup>st</sup> ed.)*. Natinal
- Thorberg, F. A., Young, R. M., Sullivan, K. A., & Lyvers, M. (2011). Parental bonding and alexithymia: A meta-analiysis. *European Psychiatrists*, 26(3), 187-193.  
<https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2010.09.010>
- Zhang, C. H., Li, G., Fan, Z. Y., Tang, X. J., & Zhang, F. (2020). Psychological capital mediating the relationship between childhood trauma and alexithymia in Chinese

medical students: A cross-sectional study. *Psychology Research and Behavior Management*, 13, 1343-1352. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S288647>