

SULIT MENGUNGKAPKAN EMOSI: KECERDASAN EMOSI DAN *ATTACHMENT STYLE* DENGAN *ALEXITHYMIA* PADA GENERASI Z

Marisalia^{a*}, Faisal Adnan Reza^b, Annisa Fitriani^c

^{a,b,c}Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung

Jl. Letnan Kolonel H Endro Suratmin, Sukarame, Kec. Sukarame, Lampung

E-mail : ^alia664841@gmail.com

ABSTRAK

Generasi Z menjadi generasi yang mudah mengalami masalah kesehatan mental, yang diakibatkan oleh hubungan sosial yang buruk maupun emosinya. Salah satu masalah kesehatan mental yang dialami generasi Z adalah alexithymia. Hal ini terjadi karena tidak semua individu mampu mengidentifikasi, mendeskripsikan dan mengekspresikan emosinya. Oleh sebab itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan emosi dan *attachment style* dengan *alexithymia* pada generasi Z. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode pendekatan kuantitatif, dengan pengambilan sampel penelitian menggunakan teknik *sampling* jenis *purposive sampling*. Sampel yang digunakan pada penelitian ini merupakan generasi Z dengan rentan usia 15-19 tahun yang duduk di bangku Sekolah Menengah Atas (SMA) sebanyak 100 responden. Kemudian dalam menganalisis data peneliti menggunakan teknik uji regresi linear berganda. Hasil yang diperoleh dari penelitian ini menunjukkan bahwa variabel kecerdasan emosi dan *attachment style* berpengaruh negatif-signifikan dengan variabel *alexithymia* dengan nilai R sebesar 0.766; *R-square* sebesar 0.578 dengan nilai F sebesar 68.061 dan *P-value* sebesar <0.001 ($p < 0,001$). Artinya, semakin tinggi kecerdasan emosi dan *attachment style* maka akan semakin rendah *alexithymia* dan begitupun sebaliknya.

Kata Kunci : *Alexithymia*, Kecerdasan Emosi, *Attachment Style*, Generasi Z

ABSTRACT

Generation Z is a generation that is prone to mental health problems caused by poor social relationships and emotions. One of the mental health problems experienced by Generation Z is alexithymia. This happens because not all individuals can identify, describe, and express their emotions. Therefore, this study was conducted to determine the relationship between emotional intelligence and attachment style with alexithymia in Generation Z. The method used in this research is a quantitative approach method, with research sampling using a purposive sampling technique. The sample used in this study is Generation Z, with a vulnerable age of 15-19 years, who are in high school (SMA), and as many as 100 respondents. Then, the researcher used multiple linear regression test techniques to analyze the data. The results obtained from this study indicate that the variables of emotional intelligence and attachment style have a negative-significant effect on the alexithymia variable with an R-value of 0.697, R-square of 0.485 with an F value of 45.736 and a P-value

of <0.001 ($p<0.001$). The higher the emotional intelligence and attachment style, the lower the alexithymia and vice versa.

Keywords : Alexithymia, Emotional Intelligence, Attachment Style, Generation Z

PENDAHULUAN

Masa remaja dan dewasa awal menjadi fase yang rentan bagi setiap individu. Hal ini dikarenakan adanya masa pubertas, yang menyebabkan perubahan fisik, perubahan situasi dan kondisi yang dialami serta adanya dinamika emosional. Generasi Z menjadi generasi yang saat ini sedang berada pada fase tersebut. Generasi Z sangat mudah mengalami gangguan kesehatan mental, beberapa diantaranya yang dialami remaja yakni seperti anti sosial, kenakalan, depresi, kecemasan, dan gangguan makan, kemudian menurut *National Adolescent Mental Health survey 2022*, sebanyak 15,5 juta (34,9 persen) remaja mengalami masalah mental, namun baru 2,6 persen yang mengakses layanan konseling, baik emosi maupun perilaku (Nababan, 2023; Runcan et al., 2023). Meskipun demikian, tidak semua individu mampu menggambarkan dan mengutarakan emosinya. Kesulitan individu dalam mengidentifikasi atau menyadari secara eksplisit, mendeskripsikan dan mengekspresikan emosinya inilah yang kemudian disebut sebagai *alexithymia*, hal ini terjadi karena individu tersebut lebih sedikit mengingat kata-kata positif dan negatif (Rahmawati & Halim, 2018; Hogeveen & Grafman, 2021; Özkol & Pakyürek, 2021).

Kasus *alexithymia* di Indonesia sendiri semakin marak terjadi pada generasi Z, hal ini terjadi karena generasi Z sedang berada pada usia remaja dan dewasa awal yang pada masa ini kondisi emosi dan psikososialnya belum stabil. Terbukti dari hasil penelitian pada tahun 2020 terdapat 85 responden mengalami *alexithymia* dari 207 partisipan, hasil penelitian yang dilakukan terhadap 209 remaja di Panti Asuhan di Wilayah Kabupaten Tegal, memperkuat penelitian sebelumnya dengan menunjukkan responden mengalami *alexithymia* dengan nilai rata-rata 58,39 (Lestari et al., 2020; Novita et al., 2021). Pengertian *alexithymia* sendiri dikemukakan oleh Sifneos dalam (Hogeveen & Grafman, 2021) yang menyatakan *alexithymia* sebagai fenomena subklinis dimana individu mengalami kesulitan dalam mengidentifikasi atau memahami perasaan yang tengah dirasakan.

Generasi Z yang memiliki kecenderungan *alexithymia* akan mengalami masalah-masalah psikologis dan kehidupan sosial yang buruk. Masalah yang muncul pada individu dengan kecenderungan *alexithymia* berupa kesadaran emosi yang menjadi rendah, memiliki empati yang rendah serta memiliki masalah komunikasi yang tidak efektif, sehingga mempengaruhi sikap agresivitas individu tersebut salah satunya *cyberbullying* (Cindy et al., 2021; Fadhillah & Nugraha, 2023; Buse & Aydin, 2023). Selain itu kecanduan video game yang menyebabkan individu mengalami difisit emosional dan individu mengalami kecemasan sosial, hal ini menjadi salah satu dampak yang timbul dari kecenderungan *alexithymia* (Pape et al., 2022; Lesani et al., 2019). Bahkan penelitian yang dilakukan di Amerika dan Australia menunjukkan bahwa *alexithymia* dapat berdampak pada perilaku bunuh diri (Kurniawan & Sudagijono, 2021).

Generasi Z pada rentan usia 12-23 tahun cenderung mengalami defisit kognitif dalam mengidentifikasi, memahami dan merasakan emosi (Merdekasari & Chaer, 2017 ;N.g & Chan, 2020). Individu dengan tingkat *alexithymia* yang tinggi akan cenderung mengalami serangkaian strategi regulasi emosi yang lebih maladaptif, yang ditandai dengan penghindaran emosional di seluruh domain emosi (Preece et al., 2023). Oleh sebab itu, individu seharusnya memiliki kecerdasan emosi sehingga mampu meregulasi emosinya. Dimana ketika individu memiliki kecerdasan emosi maka akan mampu mengenali kecenderungan emosinya, sehingga dapat mengekskresikan emosi kearah yang lebih positif (Irwanti et al., 2021). Mayer & Salovey dalam (Imam et al., 2018), sendiri menyatakan kecerdasan emosi sebagai gambaran kecerdasan sosial dengan keterampilan dalam pengenalan perasaan dan emosi seseorang serta orang lain guna memilah dan memanfaatkan informasi dalam mengarahkan pemikiran dan perilaku seseorang. Berdasarkan hasil dari penelitian-penelitian tersebut maka dapat diketahui bahwa kecerdasan emosi menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi individu mengalami *alexithymia*.

Berdasarkan aspek-aspek kecerdasan emosi yang dikemukakan oleh Goleman dalam (Kadeni, 2014), diantaranya mengenali emosi sendiri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain dan membina hubungan. Kemudian hal ini dapat dikaitkan dengan fenomena yang terjadi, ketika individu mendapatkan tekanan dan tidak mampu mengelola emosinya maka dapat muncul kecenderungan *alexithymia*. Fenomena yang ada dapat ditinjau kembali terkait dampak daripada tekanan-tekanan yang dialami individu hingga menciptakn hubungan kelekatan yang buruk, kemudian menjadi salah satu faktor penyumbang munculnya *alexithymia*.

Menurut (Mousavi & Alavinezhad, 2016), kegagalan dalam kelekatan dan ikatan juga memiliki dampak pada munculnya *alexithymia*. Gaya kelekatan hubungan individu atau yang disebut dengan istilah *attachment syle*, dalam berkomunikasi dan bersosialisasi dengan orang lain akan mempengaruhi individu dalam menyesuaikan emosinya. Individu dengan *alexithymia* biasanya akan cenderung menghindari hubungan interpersonal yang dekat dan intim, karena hubungan yang dekat akan berhubungan dengan emosial (Nasution & Prastikasari, 2020). *Attachment syle* atau gaya kelekatan sendiri didefinisikan sebagai ikatan perasaan emosional antara individu dan orang lain dengan intensitas yang kuat (Bowlby, 2015). Dengan pendapat tersebut individu yang memiliki hubungan kelekatan yang buruk tentu saja akan kesulitan mengimplementasikan emosinya. Ketika hal itu berkelanjutan dalam jangka waktu yang panjang, membuat individu mengalami *alexithymia*.

Berdasarkan data dan penjelasan di atas, perlu dilakukan penelitian tentang *alexithymia* pada generasi Z, karena dampak yang terjadi sangat buruk. Dan peneliti berasumsi bahwa ada peranan antara kecerdasan emosi dan *attachment syle* dengan kecenderungan *alexithymia* pada generasi Z. Didukung dengan fenomena yang terjadi, peneliti menganggap bahwa benar adanya hubungan antara kecerdasan emosi dan *attachment syle* dengan kecenderungan *alexithymia*.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Sampel dalam penelitian ini merupakan generasi Z yang saat ini duduk di bangku sekolah menengah atas sebanyak 100 responden, yang diambil berdasarkan teknik *purposive sampling*. Untuk memastikan bahwa responden sesuai dengan kriteria, pada kuisioner terdapat 5 aitem pertanyaan yang menggambarkan diri responden sebelum mengisi skala pengukuran. Responden dikatakan sesuai dengan kriteria apabila 3 dari 5 jawabannya menunjukkan kriteria yang dibutuhkan peneliti.

Teknik pengambilan data menggunakan kuisioner *skala likert*. Skala pengukuran *alexithymia* menggunakan skala *Toronto-20*, yang terdiri dari 20 aitem yang dimodifikasi oleh penulis sesuai dengan aitem yang dikutip dari (Yusuf et al., 2022) dengan koefisien validitas 0,360 dan koefisien reliabilitas sebesar 0,817. Selanjutnya skala pengukuran kecerdasan emosi menggunakan skala *Wong And Law Emotional Intelligence Scale (WLEIS)*, yang terdiri dari 16 aitem yang dimodifikasi oleh penulis sesuai dengan aitem yang dikutip dari (Nababan, 2023) dengan koefisien validitas 0,317 dan koefisien realibilitas 0,837. Sedangkan untuk mengukur attachment style menggunakan skala *The Inventory Of Parent And Peer Attachment*, yang terdiri dari 15 aitem yang telah dimodifikasi penulis sesuai dengan yang dikutip dari (Saputri, 2017) dengan koefisien validitas 0,376 dan koefisien reliabilitas sebesar 0,920.

Teknik analisis data dalam penelitian ini berupa uji regresi linier berganda yang bertujuan untuk mengetahui hubungan diantara kedua variabel bebas dengan variabel terikat, dalam penelitian ini yaitu hubungan antara kecerdasan emosi dan *attachment style* dengan kecenderungan *alexithymia* pada generasi Z. Dalam menganalisis data peneliti menguji normalitas, linieritas, multikolinieritas dan uji hipotesis menggunakan *software* JASP versi 0.16.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Pada penelitian ini didapatkan subjek yang sesuai dengan kriteria penelitian sejumlah 100 orang, dengan responden perempuan sebanyak 63 orang (63%), lebih banyak dibandingkan responden laki-laki. Selain itu, subjek yang dilibatkan dalam penelitian merupakan siswa menengah atas dari kelas 10 hingga 12 yang berasal dari SMK, SMA, dan MA. Rentan usia responden penelitian ini 15-19 tahun, dengan 37% didominasi oleh responden usia 17 tahun.

Hasil Uji Normalitas

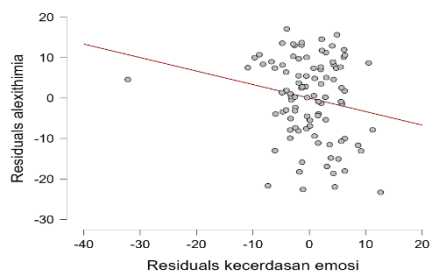
Table 1. statistik normalitas

Descriptive Statistics	Mean	Std. deviation	Shapiro-Wilk	P-value of Shapiro-Wilk
<i>Alexithymia</i>	42.465	15.181	0.985	0.320
Kecerdasan Emosi	42.939	13.782	0.981	0.150
<i>Attachment Style</i>	41.051	16.480	0.984	0.268

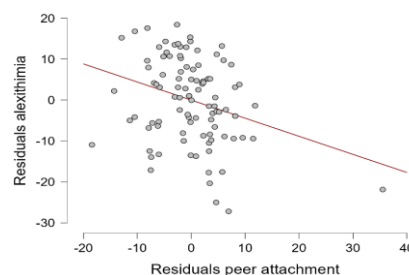
Berdasarkan hasil uji normalitas yang telah dilakukan *descriptive* dari ketiga variable yakni *alexithymia*, kecerdasan emosi, dan *attachment style* memiliki nilai *p-value of Shapiro-wilk* lebih besar dari >0.05 dengan masing-masing variable 0.320, 0.150, dan 0.268. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa ketiga variable terdistribusi normal.

Hasil Uji Linieritas

Gambar 1.1. *Alexithymia* vs. kecerdasan emosi



Gambar 1.2. *Alexithymia* vs. *attachment style*



Berdasarkan gambar 1.1 di atas, garis residual linieritas *alexithymia* vs. kecerdasan emosi membentuk garis lurus terbalik (hubungan *negative*). Dan gambar 1.2 di atas juga menunjukkan garis residual linieritas *alexithymia* vs. *attachment style* membentuk garis lurus terbalik (hubungan *negative*). Maka kedua variabel bebas tersebut (kecerdasan emosi dan *attachment style*) memiliki hubungan linieritas dengan variabel terikat (*alexithymia*).

Hasil Uji Multikolinieritas

Tabel 4. Uji Multikolinieritas

<i>Coefficients</i>				
<i>Variable</i>	<i>Unstandardized</i>	<i>Standardized</i>	<i>Tolerance</i>	<i>VIF</i>
Kecerdasan Emosi	-0.334	-0.303	0.171	5.831
<i>Attachment Style</i>	-0.442	-0.480	0.171	5.831

Berdasarkan hasil uji multikolinieritas diketahui nilai VIF kecerdasan emosi dan *attachment style* sebesar $5.831 < 10$ dan nilai toleransi sebesar $0.171 > 0.10$ maka data tersebut tidak terjadi multikolinieritas.

Hasil Uji hipotesis

Tabel 5. Uji Hipotesis Pertama

Model Summary - alexithymia

Model	r	r²	F	Sig.
H ₁	0.766	0.586	68.061	< .001

Berdasarkan hasil uji hipotesis pada tabel 5 dapat diinterpretasikan nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0.766 dengan F hitung sebesar 68.061 dan taraf signifikansi <0.001 ($p < 0.001$), berarti terdapat hubungan antara kecerdasan emosi dan *attachment style* dengan *alexithymia*. Variable kecerdasan emosi dan *attachment style* memberikan sumbangan efektif sebesar 58,6% ($r^2 = 0.586 \times 100\%$) terhadap *alexithymia*. Sedangkan 41,4% dipengaruhi oleh faktor lain.

Tabel 6. Uji Hipotesis Kedua dan Ketiga

Variabel	R	Sig.	Keterangan
X ₁ .Y	-0.740	<0.001	Negatif-signifikan
X ₂ .Y	-0.755	<0.001	Negatif-signifikan

Berdasarkan hasil uji hipotesis pada tabel 6 dapat diinterpretasikan hasil koefisien korelasi (r) variabel kecerdasan emosi dengan *alexithymia* sebesar -0.740 dengan signifikansi sebesar <0.001 ($p < 0.001$). Sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis kedua diterima. Dan dapat diinterpretasikan bahwa terdapat hubungan negatif antara kecerdasan emosi dengan *alexithymia*. Semakin tinggi kecerdasan emosi maka akan semakin rendah *alexithymia* yang dialami subjek, sehingga mampu mengekspresikan, mendeskripsikan dan mengidentifikasi emosinya. Sebaliknya, apabila kecerdasan emosi rendah maka *alexithymia* menjadi tinggi. Hal ini membuat subjek mengalami gangguan kesehatan mental dari ringan hingga berat.

Kemudian hasil koefisien korelasi (r) *attachment style* dengan *alexithymia* sebesar -0.755 dengan signifikansi sebesar <0.001 ($p < 0.01$). Sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis ketiga diterima. Sehingga dapat diinterpretasikan bahwa terdapat hubungan negatif antara *attachment style* dengan *alexithymia*. Artinya semakin tinggi *attachment style* maka akan semakin rendah *alexithymia* yang dialami subjek. Artinya apabila subjek memiliki hubungan sosial yang kurang baik maka akan mengalami kesulitan mengekspresikan, mengidentifikasi, dan menggambarkan emosinya. Hal ini berlaku sebaliknya, apabila *attachment style* rendah maka semakin tinggi *alexithymia*.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh $R = 0.766$; $R \text{ square} = 0.586$; $F = 68.061$; $p = <0.001$ ($p < 0,001$) yang artinya variabel kecerdasan emosi dan *attachment style* mempengaruhi variabel *alexithymia*. Dengan sumbangan efektif sebesar 58,6% dari variabel kecerdasan emosi dan *attachment style* kepada *alexithymia*. Dari hasil penelitian ini didapatkan data sebanyak 63% dari 100 responden yang mengalami *alexithymia* didominasi oleh siswa perempuan. Hal tersebut berarti menunjukkan bahwa siswa perempuan lebih banyak mengalami *alexithymia*. Faktor yang mempengaruhinya menurut Sifneos dalam (Hogeveen & Grafman, 2021) merupakan kecerdasan emosi, *attachment style* dan trauma masa kecil. Kecerdasan emosi dan *attachment style* inilah yang kemudian diteliti hubungannya dengan *alexithymia*. Berdasarkan hasil dari hipotesis kedua dengan nilai $R = -0.740$ dan $\text{sig} < 0.001$ menunjukkan bahwa kecerdasan emosi memiliki hubungan signifikan negatif dengan

alexithymia. Hal ini berarti apabila kecerdasan emosi individu rendah maka *alexithymia* yang dialami tinggi, kemudian ini berlaku sebaliknya.

Sehingga individu yang memiliki masalah dalam memahami dan mengelola emosinya, akan mengalami kesulitan untuk mengidentifikasi emosinya, menggambarkan emosinya dan kemudian sulit mengekspresikan emosinya. Hubungan signifikan negatif antara kecerdasan emosi dengan *alexithymia* yang ditemukan dalam penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya. Pada penelitian yang dilakukan oleh (Nam et al., 2020) dikatakan bahwa responden yang mengalami *alexithymia* melaporkan sendiri bahwa mengalami kesulitan dalam mengenali, memahami dan meregulasi emosinya. Hal ini pun masih sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (D & D, 2022), dalam penelitian tersebut juga menunjukkan hasil bahwa tingkat *alexithymia* yang tinggi berhubungan dengan kecerdasan emosi yang rendah.

Faktor yang diteliti berikutnya yakni *attachment style* yang mempengaruhi *alexithymia*, berdasarkan hasil penelitian hipotesis ketiga menunjukkan nilai $R = -0.755$ dengan $\text{sig.} < 0.001$ (< 0.01) yang berarti terdapat hubungan signifikan negatif antara *attachment style* dengan *alexithymia*. Individu yang memiliki *attachment style* rendah akan meningkatkan *alexithymia* yang dialaminya. Hal ini menunjukkan bahwa individu dengan gaya kelekatan yang buruk akan kesulitan dalam mengidentifikasi dan mengekspresikan emosinya. Persoalan ini terjadi akibat hubungan yang kurang baik akan membuat individu mengalami reaktivitas emosional, kemudian individu menjadi sulit memahami emosinya (Costa et al., 2019).

Hubungan signifikan negatif antara *attachment style* dengan *alexithymia* sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menjelaskan bahwa *attachment style* atau gaya kelekatan yang tidak aman akan meningkatkan *alexithymia* pada individu yang mengalami *self-injury* (Okis & Borrill, 2019). Pada penelitian berikutnya menyatakan bahwa *attachment style* menjadi penyebab meningkatnya *alexithymia* pada responden laki-laki yang melakukan kekerasan (Verges-Baez et al., 2021). Tidak hanya itu, pada penelitian yang dilakukan oleh (Romeo et al., 2020) juga menunjukkan hasil yang menyatakan bahwa ketidaknyamanan dengan kedekatan dan hubungan menjadi satu-satunya yang berpengaruh signifikan terhadap kemungkinan menderita *alexithymia*. Sehingga berdasarkan hasil penelitian dan pemaparan dalam pembahasan dari penelitian-penelitian sebelumnya yang mendukung, maka kecerdasan emosi dan *attachment style* memiliki hubungan signifikan negatif dengan *alexithymia*.

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka dapat diketahui bahwa kecerdasan emosi dan *attachment style* memiliki hubungan dengan *alexithymia*, dengan nilai R sebesar 0.766; $R\text{-square}$ sebesar 0.586 dengan nilai F sebesar 68.061 dan $P\text{-value}$ sebesar < 0.001 ($p < 0,001$). Hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti juga menunjukkan bahwa hubungan antara kecerdasan emosi dan *attachment style* dengan *alexithymia* pada generasi Z merupakan hubungan signifikan negatif. Pernyataan tersebut sejalan dengan hasil hipotesis kedua dan ketiga bahwa variabel kecerdasan emosi dengan *alexithymia* dan *attachment style* dengan *alexithymia* masing-masing berkorelasi sebesar (r) -0.740 dengan $\text{sig} < 0.001$ ($p < 0.001$) dan (r) -0.744 dengan $\text{sig} < 0.001$ (< 0.01). Hal ini berarti apabila kecerdasan emosi dan *attachment style* individu semakin rendah, maka *alexithymia* yang dialami semakin tinggi.

Penelitian ini penting dilakukan agar setiap individu mengetahui bahwa apabila tidak mampu memahami emosi dan mengelola emosi, serta memiliki hubungan kelekatan yang buruk akan dapat menimbulkan *alexithymia*, yang kemudian akan berdampak buruk terhadap kehidupan sehari-hari. Sehingga diharapkan individu mampu mengidentifikasi, menggambarkan serta mengekspresikan emosinya dengan lebih baik. Penelitian ini sendiri masih jarang diteliti di Indonesia, hal tersebut dapat dilihat bahwa penelitian sebelumnya lebih banyak membahas terkait dampak dari pengaruh *alexithymia*, belum meneliti tentang variabel yang mempengaruhi *alexithymia*. Namun tentunya dalam penelitian ini masih terdapat kekurangan seperti keterbatasan ruang dan waktu, sehingga responden belum tersaring berdasarkan tingkatan *alexithymia* yang dialami, serta faktor-faktor lain yang mempengaruhi. Untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti faktor lain seperti trauma masa kecil, *stress*, dan kecemasan. Diharapkan juga benar-benar memastikan bahwa responden sudah sesuai dengan kriteria dan menyaring responden berdasarkan tingkat *alexithymia* yang dialami dari tingkatan sedang hingga tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- Bowlby, P. J. (2015). *PERILAKU KELEKATAN PADA ANAK USIA DINI (PERSPEKTIF JOHN BOWLBY)* *Cenceng 1. IXX(2)*, 141–153.
- Buse, E., & Aydin, A. (2023). Archives of psychiatric nursing the relationship between alexithymia , communication skills and mental well-being of nurses ' in Turkey : a cross-sectional study ☆. *Archives of Psychiatric Nursing*, 43(December 2022), 81–86. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2022.12.020>
- Cindy, V., Ambarini, T. R. I. K., Psikologi, F., & Airlangga, U. (2021). *Hubungan antara kecenderungan alexithymia dengan agresivitas pada usia remaja. 1(1)*, 1427–1434.
- Costa, A. P., Steffgen, G., & Vogele, C. (2019). The role of alexithymia in parent-child interaction and in the emotional ability of children with autism spectrum disorder. *National Library of Medicine*.
- D, D., & D, M. (2022). Associations Between Autism Symptomatology, Alexithymia, Trait Emotional Intelligence, and Adjustment to College. *Psychol*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.813450>
- Hogeveen, J., & Grafman, J. (2021). Alexithymia. *Handb Clin Neurol*, 183(47–62). <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-822290-4.00004-9>
- Imam, U. I. N., Padang, B., Imam, U. I. N., & Padang, B. (2018). *Melacak konsep dasar kecerdasan emosional*. 16–25.
- Kadeni, K. (2014). Pentingnya kecerdasan emosi dalam pembelajaran. *EQUILIBRIUM Jurnal Ilmiah Ekonomi Dan Pembelajarannya*. <https://doi.org/10.25273/equilibrium.v2i1.601>
- Kurniawan, M. A., & Sudagijono, J. S. (2021). Hubungan alexithymia dan kecenderungan bunuh diri pada remaja laki-laki Di Surabaya. *Experientia: Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(2), 126–136. <https://doi.org/10.33508/exp.v9i2.2904>
- Lesani, M. D., Makvandi, B., Naderi, F., & Hafezi, F. (2019). The relationships of alexithymia and social intelligence with quality of life according to the moderating role of social anxiety in women- headed household. *Womens Health Buletin*.

- Merdekasari, A., & Chaer, M. T. (2017). Perbedaan perilaku agresi antara siswa laki-laki dan siswa perempuan di SMPN 1 Kasreman Ngawi. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Konseling*, June 2017, 53. <https://doi.org/10.26858/jpkk.v0i0.2996>
- Mousavi, M., & Alavinezhad, R. (2016). Relationship of Alexithymia to Adult Attachment Styles and Self-Esteem among College Students. *Journal of Psychiatry and Psychiatric Disorder*, 1(1). <https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/55299902/rel>
- N.g, C. S. ., & Chan, V. C. . (2020). Prevalence and associated factors of alexithymia among Chinese adolescents in Hong Kong. *Psychiatry Research*, 290. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113126>
- Nababan, F. T. V. (2023). *kecerdasan emosi terhadap organizational citizenship behavior (ocb) karyawan Rumah Sakit Gunung Jati Kota Cirebon*. Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga.
- Nababan, W. M. C. (2023). *Cita-cita Indonesia 2045 terhalang masalah kesehatan mental remaja*. Kompas.Id.
- Nam, G., Lee, H., Lee, J.-H., & Hur, J.-W. (2020). Disguised emotion in alexithymia: subjective difficulties in emotion processing and increased empathic distress. *Front Psychiatry*, 11. <https://doi.org/https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.00698>
- Nasution, S. M., & Prastikasari, V. A. (2020). Hubungan antara kecenderungan alexithymia dengan hubungan dekat pada dewasa awal. *Jurnal Communicate*, 6(1), 7–12. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.26854>
- Novita, S. A., Suprihatin, T., & Fitriani, A. (2021). *Kecerdasan emosional dan kecenderungan alexithymia pada remaja yang tinggal di panti asuhan*. 3(November), 326–335.
- Nur Fadhilla, I. N., & Nugraha, S. (2023). Pengaruh alexithymia terhadap perilaku cyberbullying pada pengguna media sosial. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 3(1), 42–49. <https://doi.org/10.29313/bcsps.v3i1.5129>
- Okis, A., & Borrill, J. (2019). Attachment style and alexithymia as predictors of non-suicidal self-injury in young adult: a pilot study. *Maltrattamento E Abuso All'infanzia: Rivista Interdisciplinare*, 21(1), 11–21. <https://doi.org/hhttps://doi.org/10.3280/MAL2019-001002>
- Özkol, G., & Pakyürek, G. (2021). Effects of emotional load of words on explicit and implicit memory in university students who have a different level of alexithymia. *Klinik Psikoloji Dergisi*.
- Pape, M., Reichrath, B., Bottel, L., Herpertz, S., Kessler, H., & Dieris-hirche, J. (2022). Acta psychologica alexithymia and internet gaming disorder in the light of depression : A cross-sectional clinical study. *Acta Psychologica*, 229(August), 103698. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2022.103698>
- Preece, D. A., Mehta, A., Petrova, K., Sikka, P., Bjureberg, J., Becerra, R., & Gross, J. J. (2023). Alexithymia and emotion regulation. *Journal of Affective Disorders*, 324(March 2022), 232–238. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.12.065>
- Rahmawati, I. M., & Halim, M. S. (2018). Alexithymia pada sampel non klinis: keterkaitannya dengan gaya kelekatan. *Jurnal Psikologi*, 45(3), 200.

<https://doi.org/10.22146/jpsi.29106>

- Romeo, A., Tella, M. Di, Ghiggia, A., Tesio, V., Fusaro, E., & Geminiani, G. (2020). Attachment style and parental bonding: relationships with fibromyalgia and alexithymia. *PLoS ONE*, *15*(4). <https://doi.org/10.1371/JOURNAL.PONE.0231674>
- RUNCAN, R., RUNCAN, P., RAD, D., & MARICI, M. (2023). alexithymia and mental health in adolescents: A scoping review. *International Journal of Social and Educational Innovation (IJSEIro)*, *10*(19), 42–68.
- Saputri, N. (2017). *Hubungan parent attachment dan peer attachment dengan agresivitas pada remaja di SMK Saraswati Salatiga*. Universitas Kristen Satya Wacana.
- Uki Irwanti, R., Hudiyah Bil Haq, A., Psikologi, F., & Muhammadiyah Kalimantan Timur, U. (2021). Alexithymia pada generasi milenials. *Jurnal Ilmu Sosial Humaniora Indonesia*, *1*(1), 61–66.
- Verges-Baez, L., Lozano-Paniagua, D., Mullor, M. R., Garcia-Alvarez, R., & Alarcon-Rodriguez, R. (2021). Alexithymia and insecure attachment among male intimate partner violence aggressors in the dominican republic. *Healthcare*. <https://doi.org/10.3390/healthcare9121626>
- Yunita Mansyah Lestari, Suzy Yusna Dewi, & Aulia Chairani. (2020). Hubungan alexithymia dengan kecanduan media sosial pada remaja di Jakarta Selatan. *SCRIPTA SCORE Scientific Medical Journal*, *1*(2), 9. <https://doi.org/10.32734/scripta.v1i2.1229>
- Yusuf, F. A., Qohar, A., & Reza, F. A. (2022). *Hubungan kecenderungan alexithymia dengan kecemburuan pada mahasiswa yang berpacaran*. UIN Raden Intan Lampung.