

CIRI-CIRI, FAKTOR PENYEBAB DAN DAMPAK *ALEXITHYMIA*

Oleh : Gitta Citra Wedhayanti¹

Abstrak

Alexithymia merupakan kondisi psikologis yang ditandai dengan kesulitan individu dalam mengenali, memahami, dan mengekspresikan emosi. Istilah ini semakin mendapat perhatian dalam kajian psikologi dan kesehatan mental karena keterkaitannya dengan berbagai gangguan psikologis dan kondisi psikosomatis. Seseorang dengan *alexithymia* memiliki beberapa ciri-ciri seperti cenderung cuek terhadap orang lain dan sulit mengekspresikan sesuatu dengan kata-kata. *Alexithymia* dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satu faktor penyebab adalah faktor psikogenik yang terdiri dari gaya kelekatan dengan keluarga atau orang tua, trauma, dan nyeri atau sakit kronis. *Alexithymia* bukanlah suatu gangguan mental, tetapi jika tidak ditangani akan berdampak pada kualitas hubungan interpersonal dan intrapersonal, serta dapat memunculkan perilaku cenderung melukai diri sendiri hingga bunuh diri.

Kata Kunci : *Alexithymia*, Emosi, Regulasi Emosi

¹ *Gitta Citra Wedhayanti adalah seorang dosen di FKIP Universitas Panji Sakti Singaraja*

PENDAHULUAN

Emosi merupakan aspek fundamental dalam kehidupan manusia yang berfungsi sebagai sarana komunikasi intrapersonal dan interpersonal. Emosi merupakan reaksi yang dapat ditimbulkan dari perasaan seseorang terhadap suatu kejadian baik saat kita sedang merasa gembira, sedih, takut maupun marah. Proses seseorang untuk dapat merasakan apa yang dirasakan akan selalu mengalami perkembangan bersamaan dengan adanya proses pendewasaan melalui relasi yang dibangun di lingkungan sekitarnya. Setiap individu memiliki berbagai emosi yang ada dalam dirinya yang bisa dimunculkan sewaktu-waktu untuk menunjukkan

perasaannya. Kemampuan untuk mengenali dan mengekspresikan emosi ini berperan penting dalam pengambilan keputusan, pembentukan relasi sosial, serta kesehatan mental secara umum. Namun, tidak semua individu memiliki kemampuan yang memadai dalam memproses emosi. Salah satu kondisi yang berkaitan dengan keterbatasan tersebut adalah *Alexithymia*.

Istilah *Alexithymia* berasal dari bahasa Yunani, yaitu *a* (tidak), *lexis* (kata), dan *thymos* (emosi), yang secara harfiah berarti “tidak memiliki kata untuk emosi” atau kekurangan kata dalam mengungkapkan sebuah emosi. Individu dengan *alexithymia* cenderung mengalami kesulitan dalam mengidentifikasi perasaan sendiri maupun orang lain, serta lebih berfokus pada aspek eksternal dibandingkan pengalaman emosional internal.

Kondisi ini terjadi karena mereka tidak bisa mengendalikan emosinya sendiri dengan baik sehingga hal tersebut juga dapat berdampak terhadap lingkungan sekitarnya yang mana mereka akan sulit bahkan tidak bisa memahami perasaan orang lain dan mengakibatkan mereka kurang memiliki empati yang baik terhadap orang lain. Kemampuan untuk dapat mengungkapkan emosi merupakan sebuah hal yang perlu dipahami dan dipelajari sejak dini agar kita menjadi tahu lebih jauh mengenai fenomena *alexithymia* ini sehingga peluang untuk terjadi pada diri kita juga menjadi kecil. Sebab seringkali kondisi ini dapat muncul secara bersamaan dengan berbagai permasalahan gangguan mental lainnya seperti Stress, PTSD, Autisme, hingga Skizofrenia.

Individu yang mengalami gangguan *alexithymia* memiliki kemampuan yang belum matang dalam mengelola emosinya, bahkan tanpa disadari dengan adanya digitalisasi yang berkembang saat ini tidak jarang membuat seseorang kecanduan gadget dan lebih suka menghabiskan waktunya dalam bermedia sosial. Hal ini menyebabkan ketika berkomunikasi dengan orang lain, mereka sering kali tidak fokus dan merasa tidak nyaman bahkan ketika dipaksakan akan menimbulkan kecemasan yang berlebih. Kebanyakan dari seseorang yang memiliki gangguan ini akan sulit untuk dapat membaur dengan lingkungan yang dengan hal demikian dapat menimbulkan hubungan yang tidak sehat ketika melakukan interaksi dengan masyarakat di lingkungan sekitarnya.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Istilah *alexithymia* berasal dari bahasa Yunani yang secara harfiah memiliki arti “kekurangan kata untuk emosi”. *Alexithymia* dicetuskan oleh Dr. Peter Sifneos, seorang Psikiater dari Harvard University pada tahun 1972. Menurut Peter, seseorang yang memiliki kecenderungan *alexithymia* dapat dikatakan sangat ganjil dan digambarkan mirip makhluk asing yang berasal dari dunia lain meskipun hidup ditengah-tengah masyarakat akibat perasaan yang menguasai mereka (Goleman, 2017).

Alexithymia merujuk pada gangguan spesifik dalam pemrosesan afektif-emosional, yang memiliki ciri-ciri menonjol yaitu kesulitan dalam mengidentifikasi dan menggambarkan perasaan dan emosi secara verbal, kesulitan dalam membedakan antara perasaan dan sensasi somatik yang menyertai rangsangan emosional, dan pemikiran yang berorientasi eksternal dan aktivitas simbolik yang terganggu (Taylor, 2000). Penelitian pada tahun 90-an menunjukkan bahwa individu dengan *alexithymia* tidak hanya kesulitan untuk mengekspresikan emosi secara verbal tetapi juga mengalami defisit dalam pemrosesan kognitif emosi. Akibatnya, emosi tetap tidak terdiferensiasi dan tidak dapat diatur dengan baik.

Menurut Sadock and Virginia (2010), *alexithymia* adalah ketidak mampuan seseorang untuk mendeskripsikan atau kesulitan mendeskripsikan atau menyadari emosi atau perasaannya (Nurfitri & Machsunah, 2019). *Alexithymia* dikonseptualisasikan sebagai sifat kepribadian yang stabil yang berkorelasi positif dengan neurotisisme, depresi dan kecemasan (Sanchez, Garcia, & Soria, 2003). Distribusinya normal dan harus dianggap kontinu, bukan diskrit; ini bukan kondisi penyakit, dukungan empiris yang kuat menunjukkan sifat kepribadian yang stabil, bukan hanya konsekuensi yang unik, yang diwakili oleh sekelompok sifat di seluruh dimensi The Five Factor Model of Personality (Luminet, Bagby, Wagner, Taylor, & Parker, 1999). Beberapa ahli juga berpendapat bahwa *alexithymia* juga dianggap sebagai kondisi akibat dari depresi dan/atau kecemasan, serta efek dari beberapa gangguan psikopatologis dan somatik kronis (Hendryx, Haviland, Shaw, & Henry, 1994).

Individu dengan *alexithymia* memiliki kesulitan mengenali keadaan emosi yang terjadi pada diri mereka. Mereka berada pada kelambanan menggambarkan perasaan dari emosi kuat yang mereka peroleh seperti kesedihan yang dalam atau kemarahan yang hebat, tetapi mereka biasanya kebingungan ketika mencoba untuk menjelaskan penyebab emosi tersebut secara jelas. Oleh karena itu mereka tidak bisa menggambarkan apa yang merangsang perasaan mereka (Thompson, 2009).

Ciri-Ciri *Alexithymia*

Goleman (2017) menjelaskan bahwa ciri-ciri penderita *alexithymia* adalah kesulitan dalam melukiskan perasaan baik perasaannya sendiri maupun perasaan orang dan memiliki perbendaharaan kata emosional yang sangat terbatas. Menurut Dr. Peter Sifneos tahun 1972, ciri-ciri yang menonjol pada penderita *alexithymia* adalah : 1) Kesulitan dalam mengidentifikasi dan menggambarkan perasaan dan emosi secara verbal, 2) kesulitan dalam membedakan antara perasaan dan sensasi somatic yang menyertai rangsangan emosional, 3). Pemikiran yang berorientasi eksternal dan aktivitas simbolik yang terganggu. Menurut Taylor dkk tahun 1997, 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. Ciri-ciri *alexithymia* dapat diamati melalui beberapa karakteristik utama sebagai berikut :

1. Kesulitan mengidentifikasi emosi

Individu mengalami hambatan dalam mengenali dan memberi label pada perasaan yang dialaminya, seperti membedakan antara marah, sedih, atau cemas. Seseorang dengan *alexithymia* akan kesulitan untuk merasakan apa yang sebenarnya mereka rasakan dan sulit untuk mengungkapkan emosi yang ada pada dirinya. Sehingga sering kali ditemui bahwa orang dengan gangguan *alexithymia* adalah orang yang datar-datar saja dalam menjalani hidupnya dan cenderung tidak peka akan kondisi yang sedang dirasakan oleh orang lain atau orang di sekitarnya. Hal inilah yang menyebabkan

orang dengan *alexithymia* diartikan sebagai orang yang kurang empati atau orang yang memiliki empati cukup rendah.

2. Memiliki kesulitan untuk mengenal dan merespons berbagai emosi

Seseorang dengan *alexithymia* akan mengalami kesulitan dalam mengenal, memahami dan merespon emosi. Mereka dapat mempelajari emosi tersebut, tetapi untuk pengaplikasian dalam kehidupan sehari-hari seperti memberikan respons emosi terhadap dirinya sendiri dan orang lain mereka akan mengalami kesulitan. Seperti contoh ketika ia melakukan sebuah kesalahan dan membuat orang lain sedih akan sikapnya, ia tahu jika orang lain sedih akan sikapnya tetapi ia tidak bisa memberikan *feedback* dengan menunjukkan perasaan mereka di hadapan orang tersebut. Orang dengan *alexithymia* tahu tentang luka, bisa mencoba merasakan sakitnya, namun tidak bisa untuk mengungkapkannya.

3. Memiliki kemampuan yang buruk dalam mengelola emosi

Seseorang dengan *alexithymia* cenderung buruk dalam mengelola emosinya, hal ini dikarenakan mereka kurang bisa mengidentifikasi, mengenal dan merespon berbagai emosi yang mereka terima. Orang yang tidak dapat mengelola emosinya dengan baik akan memiliki kreativitas yang rendah, sulit untuk menerima kritik maupun saran dari orang lain, kurangnya inovasi, menghindari resiko, dan tidak memiliki motivasi.

4. Minimnya imajinasi dan fantasi

Aktivitas imajinatif, seperti berfantasi atau berkhayal, relatif rendah karena keterbatasan dalam pemrosesan simbolik emosi. Imajinasi atau fantasi tidak selalu diartikan dalam hal negative, namun justru dapat menjadi hal yang positif ketika kita jadikan sebagai suatu motivasi yang dapat diwujudkan dalam bentuk tindakan (Prawesti, 2024). Seseorang dengan *alexithymia* akan menjalani kehidupan sehari-harinya dengan sangat fokus dan hidup secara realistis. Mereka akan melakukan segala sesuatunya dengan napa yang menjadi fokusnya tanpa mempunyai sedikitpun angan-angan di benaknya dalam menjalani kehidupan.

5. Cara berfikir sangat logis dan kaku

Seseorang dengan *alexithymia* cenderung berfikir secara logis namun berlebihan. Mereka akan mempertimbangkan segala sesuatunya dengan memakai logikanya sebelum menjalankan sesuatu tanpa menggunakan perasaannya. Mereka cenderung membuat keputusan pribadi mereka yang didasarkan pada apa yang menjadi prinsipnya saja tanpa menyeimbangkan logika dan perasaannya, sehingga tindakan-tindakan yang mereka lakukan akan terlihat cenderung kaku.

6. Cuek dan sering menjauhkan diri dengan orang lain

Dalam menjalani aktivitasnya, mereka cenderung tidak peduli atau cuek dengan sekitarnya dan hanya berfokus terhadap apa yang menjadi prinsipnya saja. Mereka akan fokus terhadap apa yang mereka pikirkan dan tidak segan-segan untuk menjauhkan diri dengan lingkungan sekitarnya, hal ini dikarenakan ketika bertemu dengan kebanyakan orang, mereka akan merasa tidak nyaman.

7. Sulit menggambarkan perasaan mereka dengan kata-kata

Menggambaran perasaan yang sedang dirasakan melalui kata-kata sering dilakukan oleh banyak orang, tetapi hal ini tidak berlaku pada seseorang dengan *alexithymia*. Hal ini dikarenakan mereka lebih cenderung mengungkapkan perasaannya dengan cara menulis, menggambar atau bahkan hanya memendamnya saja. Jika mereka menggambarkan perasaannya dengan kata-kata kepada orang lain, mereka akan merasa itu adalah suatu hal yang tidak baik dan hanya akan membebani lawan bicaranya dan mereka cenderung lebih memilih untuk memendam perasaannya. Mereka bisa berbicara atau membicarakan tentang hal apa pun, tetapi hanya hal-hal yang tidak menyangkut dengan perasaan. Sebab ketika sudah dihadapkan dengan pembicaraan secara emosional, mereka akan memilih untuk diam dan tidak meneruskan pembicaraan.

Faktor-Faktor Penyebab *Alexithymia*

Alexithymia tidak muncul secara tunggal, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berinteraksi, antara lain (Prawesti, 2024):

1. Faktor Psikogenik

Faktor psikogenik merupakan faktor yang disebabkan oleh adanya suatu perkembangan yang lambat, trauma dan kesalahan pada cara asuh orang tua terhadap anak. Terdapat beberapa faktor psikogenik, di antaranya :

a. Gaya Kelekatan

Gaya kelekatan dalam keluarga sangat berpengaruh terhadap munculnya *alexithymia*. Ketika orang tua kurang tepat dalam melakukan pengasuhan, tentunya anak akan memiliki persepsi disfungsional dengan keluarganya. Ketika mereka tumbuh hingga menginjak masa remaja, mereka cenderung merasa tidak aman, cemas dan tidak mampu menjelaskan emosi yang sedang mereka rasakan. Anak akan lebih memilih untuk menahan hingga memendam segala emosi yang dirasakannya karena ketika mereka berusaha untuk mengungkapkan emosi tersebut, yang muncul hanyalah ingatan-ingatan terkait perlakuan yang telah dilakukan oleh orang tuanya.

b. Trauma

Trauma yang terjadi khususnya pada masa kanak-kanak menjadi salah satu faktor terjadinya *alexithymia* pada seseorang. Trauma sering diabaikannya emosi yang dimiliki oleh seorang anak oleh kedua orang tuanya akan sangat berdampak pada perkembangan di masa depannya. Hal ini dikarenakan anak yang tidak memiliki kebebasan dalam mengungkapkan apa yang dirasakan dan tidak membiasakan emosi yang seharusnya keluar dari dirinya akan dapat membuat anak mengalami kesulitan dalam mengenali perasaannya. Hal demikian terjadi karena perkembangan emosionalnya terhambat dan juga kurangnya afeksi sejak kecil yang dapat

berimplikasi terhadap gangguan suasana hati yang tidak nyaman dan menyenangkan dalam mengungkapkan emosinya.

c. Nyeri atau Penyakit Kronis

Seseorang dengan penyakit nyeri kronis akan kemungkinan memiliki gangguan *alexithymia* yang ditandai adanya kesulitan untuk mengungkapkan emosinya. Seseorang yang mempunyai penyakit fisik, cedera, serta penyakit kronis lainnya akan rentan mengalami *alexithymia*. Adanya rasa nyeri yang timbul dapat mengalami kesulitan dalam membedakan isyarat kasih sayang tertentu sehingga dapat menghambat seseorang dalam mengetahui emosi yang dirasakannya. Di samping itu, dari banyaknya tanggungan atas rasa sakit yang diterima secara terlihat ataupun tidak terlihat tersebut dapat membuat mereka tidak percaya diri di lingkungan sekitarnya yang menjadikan mereka menutup dirinya terhadap lingkungan sekitarnya

2. Faktor Biogenik

Faktor biogenik menurut Thompson tahun 2009, adalah salah satu faktor *alexithymia* yang disebabkan oleh kelainan fisik dalam struktur otak. Kelainan tersebut 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. Berdasarkan hasil *literature review* yang dilakukan oleh (Pradnyadewi & Widiasavitri, 2023) terdapat beberapa faktor penyebab biogenik, yaitu :

a. Zat – zat atau racun pra-kelahiran

Penelitian yang dilakukan oleh Morie dll tahun 2020, menyatakan bahwa remaja yang terpapar kokain sebelum lahir memiliki skor *alexithymia* yang lebih tinggi dibandingkan dengan remaja yang tidak terpapar (Pradnyadewi & Widiasavitri, 2023). Hal ini diperkuat dengan pernyataan Thompson tahun 2009 yang

menyatakan bahwa, cedera otak yang disebabkan oleh racun dapat berisiko menyebabkan *alexithymia*. Remaja yang terpapar kokain sebelum lahir akan lebih rentan terhadap awal kehidupan, yang juga meningkatkan status *alexithymia* yang berdampak pada regulasi emosi menjadi lebih buruk (Chaplin, Freiburger, Mayes, & Sinha, 2010).

b. Struktur otak

Demers et al tahun 2015 menyatakan bahwa secara signifikan morfologi *Dorsal Anterior Cingulate Cortex* (dACC) lebih besar di kiri mempengaruhi tingkat *alexithymia* pada remaja dengan riwayat PTSD (Pradnyadewi & Widiasavitri, 2023). Sejalan dengan studi MRI Gundel, et al tahun 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 (Pradnyadewi & Widiasavitri, 2023). Hal inilah yang menyebabkan seseorang dengan riwayat trauma mengalami kegagalan dalam mengidentifikasi dan memproses emosi yang mengarah pada karakteristik *alexithymia* (Draganski & May, 2008).

3. **Faktor *Alexithymia* Primer**

Alexithymia primer merupakan faktor terjadinya *alexithymia* yang bersifat statis dan tidak mudah untuk diubah serta tidak dipengaruhi oleh situasi lingkungan. Dalam hal ini kepribadian yang menjadi salah satu penyebab *alexithymia* karena kepribadian bersifat alamiah dan tidak mudah diubah oleh kondisi sekitar.

4. **Faktor *Alexithymia* Sekunder**

a. Stres

Seseorang yang mengalami stress cenderung memiliki resiko mengalami gangguan *alexithymia* karena seseorang yang sedang mengalami stress seringkali tidak memiliki kestabilan yang baik

dalam berpikir dan juga sering mengalami penolakan terhadap adanya emosi. Seseorang yang seringkali merasakan emosi berlebihan seringkali mengalami keadaan ini. Emosi sedih yang tidak dapat terkontrol dengan baik akan dapat menimbulkan gangguan-gangguan lainnya seperti stress atau bahkan depresi.

b. Kecemasan

Kecemasan merupakan salah satu hal yang menjadi pemicu timbulnya *alexithymia*. Sebab, seseorang yang merasakan kecemasan cenderung membatasi pengenalan emosi dalam diri mereka. Ketegangan mental yang dirasakan akhirnya menghasilkan kecemasan yang dialami oleh seseorang akan dapat membuat mereka kesulitan untuk mengidentifikasi emosinya.

c. Kelelahan

Kelelahan dapat menjadi penyebab timbulnya gangguan *alexithymia* karena kelelahan memiliki keterkaitan dengan kecerdasan emosional. Seseorang yang memiliki kecerdasan emosional yang rendah akan sering mengalami kelelahan baik secara fisik maupun emosional. Adanya tekanan seseorang akan membuat mereka pada akhirnya mengalami kesulitan dalam beradaptasi dengan lingkungan sekitarnya sehingga membuat mereka rentan mengalami kondisi *alexithymia*.

Dampak *Alexithymia*

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. *Alexithymia* jika tidak ditangani, dapat berdampak pada kualitas hubungan interpersonal dan intrapersonal. Seseorang yang mengalami *alexithymia* cenderung menampilkan perilaku atau sikap tak acuh, sehingga memiliki keterbatasan dalam berempati dengan orang lain sebagai bentuk perilaku prososial. Tingkat kesadaran emosi yang rendah juga dapat berpengaruh terhadap

respon remaja, sehingga mereka cenderung berperilaku agresif dan impulsif. *Alexithymia* dapat berakibat fatal bagi penderitanya. Remaja dengan *alexithymia* rentan memiliki ide atau cenderung melakukan tindakan bunuh diri (Kurniawan & Sudagijono, 2021).

Dampak *alexithymia* sangat mempengaruhi kualitas kehidupan seseorang. 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).

SIMPULAN

Alexithymia merupakan kondisi psikologis yang ditandai dengan kesulitan dalam mengenali dan mengekspresikan emosi. Ciri-ciri utama meliputi keterbatasan identifikasi emosi, ekspresi verbal yang minim, serta orientasi berpikir yang lebih eksternal. Faktor penyebab *alexithymia* terdiri dari biogenik, psikogenik, faktor sekunder dan faktor primer. Dampak dari seseorang yang mengalami *alexithymia* cenderung menampilkan perilaku atau sikap tak acuh, cenderung memiliki empati yang kurang dengan orang lain, cenderung berperilaku agresif dan impulsif, hingga rentan memiliki ide atau melakukan tindakan bunuh diri. Pemahaman yang komprehensif mengenai *alexithymia* penting untuk mendukung upaya pencegahan dan intervensi psikologis yang lebih efektif, guna meningkatkan kesejahteraan emosional individu.

DAFTAR PUSTAKA

- Chaplin, T. M., Freiburg, M. B., Mayes, L. C., & Sinha, R. (2010). Prenatal Cocain Exposure, Gender, and Adolescent Stress Response: A Prespective Longitudinal Study. *Neurotoxicol Teratol*, 595-604.
- Draganski, B., & May, A. (2008). Training-induced structural changes in the adult human brain. *Behavioural Brain Research*, 137-142.

- Goleman, D. (2017). *Kecerdasan Emosional* . Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Hendryx, M., Haviland, M., Shaw, D., & Henry, J. (1994). Alexithymia In Women And Men Hospitalized For Psychoactive Substance Dependence. *Comprehensive Psychiatry*, 124-128.
- Kurniawan, M. A., & Sudagijono, J. S. (2021). Hubungan Alexithymia dan Kecenderungan Bunuh Diri Pada Remaja Laki-Laki di Surabaya. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 126-136.
- Luminet, O., Bagby, R., Wagner, H., Taylor, G., & Parker, J. (1999). Relation Between Alexithymia and The Five Factor Model of Bersonality : A Facet - Lever Analysis. *Journal of Personality Assessment*, 345-359.
- Nurfitria, S., & Machsunah, I. I. (2019). Keterkaitan Alexithymia dengan Perilaku Agresif pada Remaja Laki-Laki. *Proceeding of ICECRS*, 89 - 96.
- Pradnyadewi, I. M., & Widiyasavitri, P. N. (2023). Faktor-Faktor Penyebab Alexithymia Pada Remaja : Literature Review. *Jurnal Psikologi Perseptual*, 60 -79.
- Prawesti, R. A. (2024). *Alexithymia*. Guepedia.
- Sanchez, F. M., Garcia, M. A., & Soria, B. O. (2003). Alexithymia - State or Trait ? *The Spanish Journal of Psychology*, 1138 - 7416.
- Santrock, J. (2007). *Remaja*. Erlangga.
- Taylor, G. (2000). Recent Developments In Alexithymia Theory and Research. *Canadian Journal of Psychiatry*.
- Thompson, J. (2009). *Emotionally Dumb: an Overview od Alexithymia* . Austalia: Soul : Books.