

HUBUNGAN ANTARA ALEXITHYMIA DENGAN DEPRESI PADA REMAJA

Talitha Sahda Zuriah Gendro Wardono

Fakultas Psikologi, Universitas Airlangga, Surabaya, Indonesia

Email: talitha.sahda.zuriah-2019@psikologi.unair.ac.id

ABSTRAK

Depresi merupakan permasalahan yang perlu diperhatikan pada remaja. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa data kasus depresi remaja di Indonesia masih cukup besar setelah tiga tahun. Beberapa faktor yang dapat menyebabkan depresi pada remaja antara lain perubahan hormon, stres akademik dan sosial, masalah keluarga atau lingkungan, dan juga kesulitan untuk mengekspresikan emosi yakni *Alexithymia*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *alexithymia* dengan depresi pada remaja. Penelitian ini dilakukan pada 100 remaja berusia 12-23 tahun yang merasa sukar untuk mengungkapkan emosi, sering merasa sedih, murung, putus asa, dan terpuruk, merasakan rasa bersalah, mengasihani diri sendiri secara berkelanjutan dan mendalam. Penelitian ini menggunakan skala depresi (BDI-II) dan skala *alexithymia* (TAS-20). Uji korelasi menunjukkan terdapat hubungan antara *alexithymia* dan depresi pada remaja, $r(100) = 0.25$, $p = 0.01$. Hal ini mengartikan bahwa jika terjadi kenaikan pada variabel *alexithymia* maka akan menghasilkan kenaikan pada variabel depresi.

Kata Kunci: *Alexithymia*; Depresi; Remaja

ABSTRACT

Depression is a problem that needs to be considered in adolescents. This is due to the fact that data on adolescent depression cases in Indonesia is still quite large after three years. Some factors that can cause depression in adolescents include hormonal changes, academic and social stress, family or environmental problems, and also difficulty expressing emotions, namely Alexithymia. This study aims to determine whether there is a relationship between alexithymia and depression in adolescents. The study was conducted on 100 adolescents aged 12-23 years who found it difficult to express emotions, often felt sad, moody, hopeless, and down, felt guilt, self-pity on an ongoing and deep basis. This study used the depression scale (BDI-II) and alexithymia scale (TAS-20). Correlation tests show an association between alexithymia and depression in adolescents, $r(100) = 0.25$, $p = 0.01$. This means that if there is an increase in the alexithymia variable, it will result in an increase in the depression variable.

Keywords: *Alexithymia*; Depression; Adolescent



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa peralihan antara anak-anak menuju ke dewasa dan terjadi perubahan secara fisik maupun psikologis menuju kedewasaan. Istilah remaja mempunyai arti yang lebih luas lagi yang mencakup kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik. Hurlock (1997) dalam (Al Kahfi & Hamidah, 2017). Remaja mengalami banyak perubahan fisik pada usia ini, termasuk perubahan bentuk tubuh, suara, bentuk tubuh, emosi, perubahan psikososial, dan perubahan intelektual. Karena remaja sering mengalami pergolakan emosi atau emosi yang tidak stabil, hal ini menyebabkan sejumlah masalah, termasuk depresi (Hutahaean, 2020).

Depresi pada remaja merupakan masalah kesehatan mental yang signifikan di seluruh dunia. Menurut *World Health Organization* (WHO), sekitar 10-20% remaja di seluruh dunia mengalami gangguan mental, dan depresi merupakan salah satu gangguan mental paling umum yang dialami oleh remaja (World Health Organization, 2021). Di Indonesia sendiri, hasil survey pada tahun 2021 menunjukkan bahwa sekitar 14,9% remaja di Indonesia mengalami gejala depresi (Kementerian Kesehatan RI, 2021). Kemudian, Hasil dari Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS), yang mengukur prevalensi gangguan mental pada remaja berusia 10 hingga 17 tahun di Indonesia, kemudian dipublikasikan pada tanggal 20 Oktober 2022 melalui situs resmi Universitas Gajah Mada (Gloriabarur, 2022). Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa 1 dari 20 remaja Indonesia mengalami gangguan mental dalam 12 bulan terakhir. Hal ini menunjukkan bahwa dari total populasi remaja Indonesia yang berjumlah sekitar 44,5 juta jiwa, 2,45 juta remaja atau sekitar 5,5% dari populasi, mengalami gangguan jiwa. Gangguan mental yang terindikasi termasuk gangguan kecemasan (kombinasi dari fobia sosial dan gangguan kecemasan umum), yang terjadi pada 3,7% kasus, gangguan depresi mayor (1,0%), gangguan perilaku (0,9%), gangguan stres pascatrauma (PTSD), dan gangguan pemusatan perhatian dan hiperaktif (ADHD), yang terjadi pada 0,5% kasus. Dalam hal ini, depresi mayor di kalangan remaja masih menduduki peringkat atas sebagai penyakit mental yang paling umum, dan sangat penting untuk menyadari bahwa depresi tetap menjadi masalah serius yang berdampak pada kesejahteraan remaja, meskipun tingkat prevalensinya (1,0%) lebih rendah daripada gangguan kecemasan (3,7%). Depresi pada remaja biasanya tidak dikenali pada awalnya dan baru diketahui setelah terjadi kemunduran yang signifikan dalam prestasi akademik atau hubungan dengan teman sebaya. Remaja memiliki toleransi stres yang buruk dan kerentanan yang tinggi terhadap stres. Masa remaja juga dikenal sebagai fase Storm and Stress karena kondisi emosional yang naik turun secara dramatis, serta mudahnya masa ini menjadi penuh gejolak dan rawan konflik (Dianovinina, 2018).

Depresi adalah gangguan mental yang umumnya ditandai dengan perasaan depresi, kehilangan minat atau kesenangan, penurunan energi, perasaan bersalah atau rendah diri, sulit tidur atau nafsu makan berkurang, perasaan kelelahan dan kurang konsentrasi. Beck dan Alford (2009), mengatakan bahwa depresi adalah sejenis kondisi kejiwaan yang ditandai dengan kelainan pada kognisi, emosi, dan perilaku. Seseorang yang mengalami depresi mungkin memiliki perasaan terisolasi, kemurungan, keterpisahan dengan orang lain, dan penurunan konsep diri. Kondisi tersebut dapat menjadi kronis dan berulang, dan secara substansial dapat mengganggu kemampuan individu dalam menjalankan tanggung jawab sehari-hari. Depresi, di sisi lain, adalah gangguan mental yang ditandai dengan perasaan sedih, putus asa, dan kehilangan minat pada aktivitas yang dulunya menyenangkan. Depresi dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk faktor genetik, lingkungan, dan psikologis. *Alexithymia* dapat menjadi faktor risiko untuk perkembangan depresi (Ricciardi dkk., 2015).

Depresi pada remaja dapat memiliki dampak negatif yang signifikan pada berbagai aspek kehidupan mereka. Salah satu dampak utama dari depresi pada remaja adalah penurunan prestasi akademik (Bulan dkk., 2016). Remaja yang mengalami depresi seringkali mengalami kesulitan berkonsentrasi dan mempertahankan fokus, sehingga mempengaruhi kemampuan belajar dan mencapai tujuan akademik mereka. Hal ini dapat menyebabkan penurunan nilai dan merusak prospek masa depan mereka. Prestasi akademik yang buruk juga dapat berdampak pada masyarakat yang lebih luas. Keberhasilan akademik siswa berdampak pada pertumbuhan sosial dan ekonomi suatu negara (Shahjahan dkk., 2021). Hal ini didukung oleh pernyataan yang dikemukakan oleh (Al-Zoubi & Younes, 2015), yang menyatakan bahwa kurangnya tenaga kerja terlatih dapat membatasi kemampuan suatu negara untuk bersaing di ekonomi global dan dapat menghambat kemajuan di bidang-bidang seperti sains dan teknologi. Individu yang berprestasi buruk di sekolah mungkin cenderung tidak berkontribusi pada komunitas mereka dan mungkin membutuhkan lebih banyak dukungan dari program kesejahteraan sosial (Shahjahan dkk., 2021). Kurang berprestasi di kelas juga memiliki dampak yang signifikan pada berbagai aspek kehidupan. Individu merasa cemas dan sedih jika mereka tidak berprestasi secara akademis,

mereka khawatir tentang apa yang orang lain pikirkan tentang mereka dan apa yang orang tua mereka perkirakan tentang mereka (Barseli dkk., 2017). Prestasi akademik yang buruk juga dapat berdampak negatif pada kepercayaan diri siswa (Hasanah & Hakim, 2017). Anak-anak mungkin merasa kurang aman jika mereka tidak berprestasi secara akademis pada tingkat yang sesuai. Mereka dapat merasa tidak kompeten atau percaya bahwa mereka tidak memiliki kemampuan yang dibutuhkan untuk berhasil di sekolah. Bagi siswa, percaya diri dalam kegiatan sehari-hari sangat penting untuk sukses dalam segala hal. Memiliki kepercayaan diri yang tinggi dapat membantu seseorang dalam mengambil keputusan, mengembangkan pertemanan, dan terus berprestasi dalam pendidikan dan pekerjaan (Yolanda & Wicaksono, 2020). Kesejahteraan dan perkembangan individu dan masyarakat secara keseluruhan bergantung pada penanganan masalah rendahnya prestasi akademik.

Selain itu, depresi pada remaja juga meningkatkan resiko perilaku merusak diri seperti penggunaan narkoba dan alkohol, perilaku seksual berisiko, serta berpikir dan mencoba bunuh diri (Shain dkk., 2016). Remaja yang mengalami depresi juga memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami masalah perilaku lainnya seperti pembiaran diri, isolasi sosial, dan ketidakmampuan untuk menyelesaikan tugas-tugas sehari-hari (National Institute of Mental Health, 2018). Dampak lain dari depresi pada remaja adalah penurunan kualitas hidup. Remaja yang mengalami depresi seringkali merasa putus asa, tidak berdaya, dan tidak berarti. Hal ini dapat mempengaruhi interaksi sosial mereka dan menyebabkan perasaan kesepian serta isolasi. Oleh karena itu, penting untuk mengenali tanda-tanda depresi pada remaja dan memberikan dukungan dan perawatan yang tepat. Ini dapat membantu mencegah terjadinya dampak negatif yang merugikan pada kehidupan remaja dan membantu mereka untuk meraih potensi penuh mereka (American Academy of Pediatrics, 2019).

Alexithymia merupakan kondisi di mana seseorang kesulitan mengidentifikasi, mengekspresikan, dan memahami emosi. Kondisi ini mungkin dapat mempengaruhi kesehatan mental remaja, termasuk terjadinya depresi. Seseorang dengan *alexithymia* mengalami kesulitan untuk memahami dan mengekspresikan perasaan mereka. Berbagai masalah kesehatan fisik dan mental terkait dengan kondisi ini, termasuk keadaan depresi dan cemas yang tidak dapat dibedakan, perilaku kompulsif atau adiktif, gairah fisiologis yang meningkat atau berlarut-larut, gejala fisik, dan potensi penyakit somatik, kognitif, dan akomodasi. Orang yang memiliki *alexithymia* sering kali kesulitan untuk mengenali, mengekspresikan, dan memahami perasaan mereka sendiri serta perasaan orang lain. Selain itu, *alexithymia* dapat berdampak pada gejala pasien, seperti mereka yang lebih cenderung mengekspresikan diri mereka secara fisiologis melalui gejala daripada secara verbal atau dengan memberikan informasi yang berlebihan tentang kesehatan, aktivitas sehari-hari, atau perilaku mereka. Interaksi sosial juga dapat dipengaruhi oleh *alexithymia*. Pasien *Alexithymia* sering kali kesulitan untuk membentuk hubungan baru dan mempertahankan hubungan yang sudah mereka miliki. Mereka sering kesulitan untuk memahami dan merespons emosi orang lain dengan benar. Para peneliti klinis telah menunjukkan bahwa *alexithymia* dapat membantu dalam memahami gejala pasien dengan lebih baik dan memberikan terapi yang lebih berhasil. Kegagalan dalam menggunakan strategi manajemen afek adaptif, seperti mengatur gairah, mengekspresikan atau menekan emosi dengan benar, menggunakan imajinasi, mendapatkan dan menggunakan dukungan sosial, menahan perasaan yang tidak menyenangkan, dan penyerapan, juga terkait dengan *alexithymia* (Lumley dkk., 2007). *Alexithymia* tidak sama dengan depresi, *alexithymia* adalah ciri kepribadian yang ditandai dengan kesulitan mengidentifikasi dan menggambarkan emosi diri sendiri, serta kapasitas fantasi emosional yang terbatas dan gaya kognitif yang berorientasi eksternal. *Alexithymia* tidak dianggap sebagai gangguan mental, melainkan sifat kepribadian yang dapat muncul pada berbagai gangguan mental, seperti depresi, kecemasan, dan gangguan gejala somatik (Ricciardi dkk., 2015). *Alexithymia* dapat menjadi faktor yang berpotensi mempengaruhi bias perhatian dalam depresi (Bergman dkk., 2021). Untuk mendukung klaim bahwa pasien depresi dengan *alexithymia* menunjukkan gejala depresi yang lebih parah dan psikopatologi umum daripada pasien depresi tanpa *alexithymia*, Bergeman et al., (2021) menambahkan pernyataan dari Honkalampi (1999),

pemrosesan kognitif (otomatis) seseorang terhadap informasi emosional dapat dipengaruhi oleh alexithymia, yang dapat disebabkan oleh hilangnya kemampuan untuk mengenali dan menggambarkan sensasi emosional internal dan eksternal. Akibatnya, alexithymia dapat menyebabkan penurunan bias perhatian terhadap informasi emosional dibandingkan dengan informasi netral. Hal ini menunjukkan bahwa isyarat emosional kurang diperhatikan. Akibatnya, alexithymia dapat menyebabkan penurunan bias atensi untuk informasi emosional relatif terhadap informasi netral. Hal ini menunjukkan bahwa isyarat emosional kurang diperhatikan. Oleh karena itu, orang-orang ini mungkin mengalokasikan lebih sedikit perhatian terhadap (yaitu, mereka menghabiskan lebih sedikit waktu untuk melihat) rangsangan emosional (yaitu, negatif atau positif) relatif terhadap rangsangan netral (Bergman dkk., 2021).

Beberapa penelitian seperti Honkalampi dkk (2000), Lumley dkk (2007), dan Sari dkk (2020) menyebutkan bahwa terdapat hubungan antara alexithymia. Hal ini dikarenakan *alexithymia* dapat memengaruhi cara remaja memahami dan mengatasi perasaan mereka. Remaja yang mengalami *alexithymia* cenderung kesulitan dalam mengidentifikasi, mengekspresikan, dan memahami perasaan mereka, sehingga mereka mungkin tidak dapat mengekspresikan perasaan mereka dengan cara yang tepat dan memprosesnya secara efektif. Kondisi ini bisa menyebabkan perasaan depresi yang tidak terkendali. Selain itu, remaja dengan *alexithymia* juga dapat mengalami kesulitan dalam membangun dan memelihara hubungan interpersonal yang positif, yang dapat menyebabkan rasa kesepian dan isolasi. Rasa kesepian dan isolasi ini dapat memperburuk gejala depresi pada remaja. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa *alexithymia* dapat mempengaruhi kemampuan remaja untuk mengatasi masalah dan stres, yang dapat meningkatkan risiko depresi. Remaja dengan *alexithymia* cenderung memiliki kesulitan dalam memahami perasaan mereka dan menyelesaikan masalah dengan cara yang efektif.

Berdasarkan pembahasan diatas, penelitian ini penting untuk dilakukan karena hal ini akan membantu untuk lebih memahami tanda-tanda bahaya depresi pada remaja, terutama dalam kaitannya dengan *alexithymia*. Memahami hubungan ini akan memungkinkan para peneliti untuk menentukan dengan tepat orang-orang muda yang paling berisiko mengalami depresi dan menargetkan strategi pencegahan dan terapi yang tepat

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Tujuan penelitian adalah menguji adanya hubungan atau korelasi antara variabel alexithymia dan variabel depresi sehingga penelitian ini menggunakan tipe penelitian kuantitatif korelasional. Hal ini bertujuan untuk menggambarkan relasi yang dimiliki kedua variabel yang kemudian akan dianalisis secara statistik dan dapat dilihat pada koefisien korelasi. Penelitian akan dilakukan dengan menggunakan kuesioner dengan cross sectional design.

Partisipan

Partisipan penelitian merupakan masyarakat umum yang sesuai dengan kriteria penulis. Kriteria partisipan yang ditentukan adalah laki-laki atau perempuan yang berusia 12 hingga 23 tahun, merasa sukar untuk mengungkapkan emosi, sering merasa sedih, murung, putus asa, dan terpuruk, merasakan rasa bersalah, mengasihani diri sendiri secara berkelanjutan dan mendalam. Penentuan jumlah sampel menggunakan GPower 3.1 dengan effect size $r = 0.3$, level signifikansi 0.05, statistical power 0.80. Sehingga diketahui sampel minimal pada populasi remaja adalah 84 orang. Sebelum mengisi kuesioner, seluruh partisipan diberikan informed consent guna memastikan bahwa mereka bersedia untuk menjadi partisipan.

Data demografis menunjukkan keseluruhan partisipan adalah 100 orang dengan 37 partisipan laki-laki (37%) dan 63 partisipan perempuan (63%).

Pengukuran

Pengumpulan data menggunakan kuesioner *self-report* yang berisi data partisipan dan juga skala likert yang sebelumnya sudah diterjemahkan kedalam Bahasa Indonesia. Kuesioner untuk *alexithymia* adalah Toronto Alexithymia Scale-20 (TAS-20) milik Taylor, dkk (1999) yang sudah ditranslasi oleh Al Yusainy. TAS-20 merupakan alat ukur terbaik untuk mengukur *alexithymia* dengan validitas dan reliabilitas yang baik. Dalam penelitiannya, Al Yusainy menggunakan validitas konstruk TAS-20 yang telah didukung oleh hasil penelitian yang menunjukkan bahwa alat ukur tersebut memiliki struktur factorial yang konsisten dengan tiga dimensi *alexithymia* yang diusulkan (Yusainy, 2017). Kemudian untuk mengukur tingkat depresi, peneliti menggunakan Beck Depression Inventory-II (BDI-II) yang sudah ditranslasi oleh Ginting. Pada penelitian sebelumnya hasil dari alpha Cronbach BDI-II adalah 0.90 pada 21 item keseluruhan (Ginting dkk., 2013).

Analisis Data

Analisis data menggunakan program SPSS 25.0 for windows. Dalam penelitian ini uji normalitas menunjukkan data yang normal, uji linearitas menunjukkan data yang linear. Kemudian juga dilakukan uji korelasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Diketahui bahwa 1 subjek atau 1% dari total keseluruhan subjek mempunyai nilai yang tergolong dalam *non-alexithymia*. 5 subjek atau 5% dari total keseluruhan subjek mempunyai nilai yang tergolong dalam *alexithymia* ringan. Kemudian 34 subjek atau 34% tergolong mengalami *alexithymia* sedang dan juga 60 subjek atau 60% mengalami *alexithymia* berat. Kemudian juga diketahui bahwa terdapat 4 subjek atau 4% dari keseluruhan subjek yang mengalami depresi sedang serta 96 subjek atau 96% mengalami depresi berat.

Berdasarkan dari output uji korelasi diatas diperoleh nilai $r = 0,256$ atau 25,6%. Hal ini mengartikan bahwa jika terjadi kenaikan pada variabel *alexithymia* maka akan menghasilkan kenaikan pada variabel depresi.

Diskusi

Hasil yang telah didapat penulis sejalan dengan penelitian sebelumnya seperti studi yang dilakukan oleh seperti Honkalampi dkk (2000), Lumley dkk (2007), dan Sari dkk (2020) yang menyebutkan bahwa terdapat hubungan antara *alexithymia* dan juga depresi pada remaja yang signifikan. Diketahui bahwa dalam penelitian ini juga terdapat hubungan antara *alexithymia* dengan depresi pada remaja namun dengan tingkat korelasi yang lemah. Hal ini disebabkan oleh adanya perbedaan subjek penelitian, lokasi penelitian, desain penelitian, metode pengumpulan data, ukuran sampel, serta analisis data yang tentunya dapat mempengaruhi hasil penelitian. Adanya hubungan antara kedua variabel dikarenakan *alexithymia* dapat memengaruhi cara remaja memahami dan mengatasi perasaan mereka. Remaja yang mengalami *alexithymia* cenderung kesulitan dalam mengidentifikasi, mengekspresikan, dan memahami perasaan mereka, sehingga mereka mungkin tidak dapat mengekspresikan perasaan mereka dengan cara yang tepat dan memprosesnya secara efektif. Kondisi ini bisa menyebabkan perasaan depresi yang tidak terkendali.

KESIMPULAN

Berdasarkan serangkaian analisis yang telah dilakukan dan juga pembahasan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara *alexithymia* dengan depresi pada remaja. Kedua variabel tersebut memiliki hubungan positif, artinya semakin tinggi *alexithymia* maka akan semakin tinggi pula tingkat depresi. Sehingga kesimpulan yang dapat diambil yakni terdapat korelasi yang bersifat lemah antara variabel x dan juga variabel y. Sehingga hipotesis alternatif diterima dan hipotesis null ditolak.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Kahfi, R. L., & Hamidah. (2017). Hubungan Antara Centrality of Religiosity Dan Depresi Pada Emerging Adult. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 6, 19–28.
- Al-Zoubi, S. M., & Younes, M. A. B. (2015). Low Academic Achievement: Causes and Results. *Theory and Practice in Language Studies*, 5(11), 2262. <https://doi.org/10.17507/tppls.0511.09>
- American Academy of Pediatrics. (2019). *Teen Depression and Suicide: A Pediatrician's Role in Prevention*. American Academy of Pediatrics. <https://pediatrics.aappublications.org/content/144/1/e20183118>
- Barseli, M., Ifdil, & Nikmarijal. (2017). Konsep Stres Akademik Konseling dan Pendidikan. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), 143–148.
- Bergman, M. A., Vissers, C. T. W. M., Collard, R. M., van Eijndhoven, P., Schene, A. H., & Vrijzen, J. N. (2021). The Effect of Alexithymia on Attentional Bias Toward Emotional Stimuli in Depression: An Eye-Tracking Study. *Frontiers in Psychiatry*, 11(February), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2020.569946>
- Bulan, B. D., Taylor, D. J., & Ialongo, N. S. (2016). Depression and academic achievement in adolescent students: the role of gender and ethnicity. *Child Psychiatry & Human Development*, 47(4), 504–514. doi: 10.1007/s10578-015-0605-1.
- Dianovinina, K. (2018). Depresi pada Remaja: Gejala dan Permasalahannya. *Journal Psikogenesis*, 6(1), 69–78. <https://doi.org/10.24854/jps.v6i1.634>
- Ginting, H., Näring, G., van der Veld, W. M., Srisayekti, W., & Becker, E. S. (2013). Validating the Beck Depression Inventory-II in Indonesia's general population and coronary heart disease patients. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 13(3), 235–242. [https://doi.org/10.1016/S1697-2600\(13\)70028-0](https://doi.org/10.1016/S1697-2600(13)70028-0)
- Gloriabus. (2022). *Hasil Survei I-NAMHS: Satu dari Tiga Remaja Indonesia Memiliki Masalah Kesehatan Mental*. 24 Oct 2022. <https://ugm.ac.id/id/berita/23086-hasil-survei-i-namhs-satu-dari-tiga-remaja-indonesia-memiliki-masalah-kesehatan-mental/>
- Hasanah, R. A., & Hakim, I. A. (2017). Kepercayaan Diri Siswa Kelas XI Yang Mengalami Prokrastinasi Akademik Di SMA Negeri 2 Lubuklinggau. *Jurnal Konseling Komprehensif: Kajian Teori dan Praktik Bimbingan dan Konseling*, 4(1), 23–29.
- Honkalampi, K., Hintikka, J., Tanskanen, A., Lehtonen, J., & Viinamäki, H. (2000). Depression is strongly associated with alexithymia in the general population. *Journal of Psychosomatic Research*, 48(1), 99–104. [https://doi.org/10.1016/S0022-3999\(99\)00083-5](https://doi.org/10.1016/S0022-3999(99)00083-5)
- Hurlock, E. B. (1997). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Erlangga.
- Hutahaean, H. I. P. P. (2020). Optimalisasi Konseling Remaja Terhadap Masalah Depresi Yang Sering Dialami Oleh Remaja Pada Tingkat Pendidikan Menengah. *BIMIKI (Berkala Ilmiah Mahasiswa Ilmu Keperawatan Indonesia)*, 7(1), 42–49. <https://doi.org/10.53345/bimiki.v7i1.28>
- Kementerian Kesehatan RI. (2021). *Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*. Kemenkes RI. <https://www.kemkes.go.id/resources/download/info-terkini/hasil-riskesdas-2018.pdf>
- Lumley, M. A., Neely, L. C., & Burger, A. J. (2007). The assessment of alexithymia in medical settings: Implications for understanding and treating health problems. *Journal of Personality Assessment*, 89(3), 230–246. <https://doi.org/10.1080/00223890701629698>

- National Institute of Mental Health. (2018). *Teen Depression: More Than Just Moodiness*. National Institute of Mental Health. <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/teen-depression>
- Ricciardi, L., Demartini, B., Fotopoulou, A., & Edwards, M. J. (2015). Alexithymia in neurological disease: A review. *Journal of Neuropsychiatry and Clinical Neurosciences*, 27(3), 179–187. <https://doi.org/10.1176/appi.neuropsych.14070169>
- Shahjahan, M., Rumana Ahmed, K., Al Hadrami, A., Islam, M. R., Hossain, S., & Khan, M. S. (2021). Factors influencing poor academic performance among urban university students in Bangladesh. *International Journal of Evaluation and Research in Education*, 10(4), 1140–1148. <https://doi.org/10.11591/IJERE.V10I4.21158>
- Shain, B., Braverman, P. K., Adelman, W. P., Alderman, E. M., Breuner, C. C., Levine, D. A., Marcell, A. V., & O'Brien, R. F. (2016). Suicide and Suicide Attempts in Adolescents. *Pediatrics*, 138(1). <https://doi.org/10.1542/peds.2016-1420>
- World Health Organization. (2021, November 17). *Mental health of adolescents*. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Yolanda, Y. E., & Wicaksono, L. (2020). Studi Tentang Anak Yang Kurang Percaya Diri Pada Peserta Didik Di Sma Negeri 05 Pontianak. *Jurnal Khatuistiwa*, 9, 1–8.
- Yusainy, C. Al. (2017). Feeling Full or Empty Inside? Peran Perbedaan Individual dalam Struktur Pengalaman Afektif. *Jurnal Psikologi*, 44(1), 1. <https://doi.org/10.22146/jpsi.18377>