

# ***ALEXITHYMIA* DAN RESILIENSI: FAKTOR PENENTU KECENDERUNGAN BUNUH DIRI PADA REMAJA GENERASI Z**

Rizqiariq Arrofiq Meirendra <sup>a</sup>, Mamang Efendy <sup>b</sup>, Herlan Pratikto<sup>c</sup>

<sup>a</sup> *Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya*

<sup>b,c</sup> *Dosen Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya*

*Corresponding Author:*

*<sup>a</sup>rendra.psychologia@gmail.com*

## **ABSTRAK**

Generasi Z, yang mencakup individu yang lahir antara tahun 1995 hingga 2010, tumbuh di tengah era digitalisasi dan globalisasi. Kondisi ini memungkinkan mereka untuk lebih mudah mengakses berbagai jenis informasi, termasuk topik yang berkaitan dengan bunuh diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara *alexithymia* dan resiliensi dengan kecenderungan bunuh diri pada generasi Z. Pendekatan kuantitatif korelasional digunakan dalam penelitian ini untuk menganalisis kekuatan serta arah hubungan antara beberapa variabel. Populasi yang diteliti terdiri dari remaja generasi Z berusia 18 hingga 23 tahun yang pernah mengalami pikiran atau niat untuk melakukan bunuh diri. Skala sikap model likert akan digunakan untuk mengumpulkan data. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan simultan variabel bebas *alexithymia* (X1) dan resiliensi (X2) terhadap kecenderungan bunuh diri (Y) menghasilkan nilai R-square sebesar 0,439 dengan tingkat signifikansi sebesar 0.000 ( $p < 0.01$ ). Sedangkan hasil uji korelasi parsial menunjukkan bahwa *alexithymia* menjadi prediktor positif ( $t=9,133$ ) bagi kecenderungan bunuh diri dan resiliensi menjadi prediktor negatif ( $t= -4,317$ ). Berdasarkan hasil analisis dalam penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa tingkat *alexithymia* yang tinggi dan resiliensi yang rendah memiliki hubungan positif dengan peningkatan kecenderungan untuk melakukan bunuh diri, begitu juga sebaliknya.

**Kata kunci:** Kecenderungan Bunuh Diri, Ide Bunuh Diri, *Alexithymia*, Resiliensi, Generasi Z

## **ABSTRACT**

Generation Z, individuals born between 1995 and 2010, have been shaped by an era marked by rapid digitalization and globalization, granting them greater access to diverse information, including content related to suicidal ideation. This research aims to explore the relationship between *alexithymia*, resilience, and suicidal ideation within this generational cohort. Employing a quantitative correlational approach, the study examines the strength and direction of the associations between these variables to provide deeper insights into their interconnectedness. The study population consists of Generation Z adolescents aged 18 to 23 years who have experienced thoughts or intentions of suicide. Data were collected using a Likert-scale questionnaire. The findings revealed a simultaneous relationship between the independent variables—*alexithymia* (X1) and resilience (X2)—and the dependent variable,

suicidal tendencies (Y), with an R-square value of 0.439 and a significance level of 0.000 ( $p < 0.01$ ). Partial correlation analysis further indicated that alexithymia was a positive predictor ( $t = 9.133$ ) of suicidal tendencies, while resilience served as a negative predictor ( $t = -4.317$ ). The results imply that a higher likelihood of suicidal thoughts is linked to both lesser resilience and higher levels of alexithymia. Conversely, lower alexithymia and greater resilience contribute to a reduction in suicidal tendencies.

**Keywords:** Suicidal Tendencies, Suicidal Ideation, Alexithymia, Resilience, Z Generation

## PENDAHULUAN

Generasi Z terdiri dari mereka yang lahir dari tahun 1995 hingga 2010. seperti yang didefinisikan oleh Csikos & Juhaz (2016), telah tumbuh besar dalam lingkungan digital yang sangat maju. Sebagian besar dari mereka sudah terbiasa menggunakan internet dan ponsel cerdas sejak usia 8 tahun. Fenomena ini sejalan dengan dinamika perkembangan masa kini. Generasi Z lebih mudah mendapatkan informasi tentang berbagai hal, seperti konsep bunuh diri, karena mereka hidup di era digital dan globalisasi (Noordiono, 2016). Hal ini membuat generasi Z lebih mudah terpapar konten tentang bunuh diri, sehingga meningkatkan kemungkinan mereka meniru perilaku tersebut. Berita tentang bunuh diri dapat menjadi pemicu bagi remaja untuk melakukan tindakan serupa, dengan harapan kematian mereka akan meninggalkan kesan mendalam pada keluarga atau teman-temannya (Putri & Tobing, 2020). Selain itu, adanya riwayat bunuh diri dalam keluarga atau lingkungan sekitar juga dapat meningkatkan risiko bunuh diri. Menurut Neved, Rathus, dan Greene (2014), keinginan untuk melarikan diri dari penderitaan emosional yang mendalam adalah faktor utama yang memicu bunuh diri.

Perilaku bunuh diri pada remaja yang mana dalam konteks ini adalah generasi z, sering kali diawali dengan ide tentang bunuh diri, yang merupakan faktor risiko yang paling signifikan dalam percobaan bunuh diri dan kematian akibat bunuh diri (Baiden dkk, 2020). Pemikiran atau ide bunuh diri menjadi bagian krusial dalam program pencegahan bunuh diri, karena tanpa intervensi yang tepat, ide tersebut dapat berkembang menjadi percobaan hingga bunuh diri yang sempurna (Vale-Grau dkk, 2013).

Berdasarkan laporan WHO pada tahun 2017 mengungkapkan fakta mengejutkan bahwa setiap 40 detik, satu nyawa melayang akibat bunuh diri, sehingga total kematian akibat bunuh diri mencapai 800.000 jiwa per tahun. Remaja dan dewasa muda berusia 15-29 tahun memiliki risiko kematian akibat bunuh diri yang tinggi, menempati posisi kedua. Kemudian berdasarkan data WHO tahun 2018, di Indonesia angka kasus kematian akibat bunuh diri meningkat sebesar 0,5% antara tahun 2000 dan 2016, naik dari 2,9% menjadi 3,4% per 100.000 penduduk. Sedangkan berdasarkan data yang dirilis oleh pihak kepolisian (PUSIKNAS), sejak awal tahun 2024 saja, Polri telah menangani 849 kasus bunuh diri. Selama tahun 2024, sebanyak 852 orang tercatat telah mengakhiri hidupnya melalui tindakan bunuh diri. Sebagian besar pelaku berusia antara 26-45 tahun dengan 263 kasus (pusiknas.polri.go.id).

Pada remaja, dalam konteks ini adalah generasi z, *alexithymia* seringkali menjadi faktor yang dapat meningkatkan kecenderungan bunuh diri (Kurniawan & Sudagijono, 2021). Menurut Taylor & Bagby (2000), *alexithymia* dicirikan oleh kesulitan dalam membedakan perasaan dari sensasi tubuh, keterbatasan dalam ekspresi emosional, serta pola pikir yang cenderung fokus pada hal-hal eksternal. Penelitian pada remaja laki-laki di Surabaya mendukung fakta ini, yang menunjukkan korelasi positif antara kesulitan mengidentifikasi dan mengekspresikan emosi (*alexithymia*) dengan kecenderungan untuk bunuh diri (Kurniawan & Sudagijono, 2021). Gusniwati (2015) menjelaskan bahwa kesadaran emosional memungkinkan kita mengelola perubahan dengan cara yang positif dan produktif. Jika diabaikan, emosi yang tidak terkendali dapat menghambat kita dalam menghadapi perubahan. Jenis-jenis emosi yang umum dirasakan remaja seperti kasih sayang, kebahagiaan, kekhawatiran, kemarahan, dan permusuhan adalah respons emosional utama yang sering muncul dalam perkembangan karakter remaja (Firman, 2018).

Ketika individu menghadapi tekanan emosional tanpa memiliki dukungan atau kemampuan untuk mengatasi situasi tersebut, keinginan untuk bunuh diri dapat muncul sebagai upaya melarikan diri dari masalah. Resiliensi, sebagai kemampuan untuk bangkit dan beradaptasi dengan situasi yang sulit, berperan penting dalam menurunkan risiko bunuh diri (Mustika, 2024). Menurut Putri & Tobing (2020) resiliensi tidak hanya membantu seseorang untuk bertahan dalam situasi sulit, tetapi juga berperan dalam mengurangi keinginan bunuh diri yang mungkin muncul akibat tekanan hidup. Resiliensi, yaitu kemampuan seseorang untuk beradaptasi secara positif dengan kesulitan, menjadi komponen penting dalam mengatasi kecenderungan bunuh diri pada remaja (Yoanita dkk, 2023). Penelitian Stark dkk. (2022) menunjukkan bahwa resiliensi berperan penting dalam mencegah remaja melakukan tindakan bunuh diri dengan cara mengurangi intensitas pikiran untuk bunuh diri. Lebih lanjut, resiliensi dipandang sebagai kemampuan untuk memanfaatkan kekuatan yang diperlukan selama masa-masa sulit dan kemampuan untuk menegosiasikan akses terhadap kekuatan tersebut dengan tepat, sehingga dapat menyediakan cara agar dapat mengurangi pikiran untuk bunuh diri (Anderson K & Priebe S, 2021). Orang dengan tingkat resiliensi yang baik cenderung lebih mampu mengatasi stres dan mengurangi gangguan emosional serta perilaku, sehingga dapat menjalani kehidupan dengan lebih baik (Connor & Davidson, 2003).

Penelitian-penelitian terdahulu mengenai *alexithymia* telah banyak membahas keterkaitannya dengan berbagai gangguan psikologis seperti depresi, kecemasan, dan perilaku bunuh diri pada populasi umum maupun klinis. Namun, kebanyakan penelitian tersebut secara spesifik belum menyoroti kelompok remaja generasi z, yang memiliki karakteristik perkembangan emosi dan sosial yang berbeda dari generasi sebelumnya, terutama dalam konteks digitalisasi dan tekanan sosial yang lebih kompleks. Sebelumnya, penelitian tentang resiliensi dan pemikiran bunuh diri juga telah dilakukan. Namun, alat ukur resiliensi yang digunakan masih berupa CD-RISC, yang mana tidak secara khusus menilai resiliensi di kalangan remaja. Penelitian sebelumnya difokuskan pada remaja di usia pertengahan, sedangkan penelitian ini berfokus pada remaja usia akhir.

Berdasarkan apa yang telah dijelaskan sebelumnya, tujuan penelitian ini adalah untuk menentukan apakah ada korelasi antara resiliensi dan *alexithymia* dan kecenderungan bunuh diri generasi Z. Peneliti ingin melakukan penelitian lebih lanjut tentang *alexithymia* karena

belum banyak penelitian telah dilakukan, terutama mengenai hubungannya dengan fenomena bunuh diri. Maka, dalam penelitian ini hipotesis yang akan diuji adalah *alexithymia* dan resiliensi dapat menjadi prediktor kecenderungan bunuh diri pada remaja generasi z. *Alexithymia* sebagai prediktor positif dan resiliensi sebagai prediktor negatif.

### TINJAUAN PUSTAKA

Bunuh diri diartikan sebagai perilaku yang dilakukan secara sengaja dengan tujuan mengakhiri kehidupan seseorang, serta tidak terkait dengan kejadian yang bersifat tidak disengaja atau kecelakaan (Yusuf, 2020). Perilaku ini biasanya diawali oleh adanya pemikiran atau ide bunuh diri, yang secara ilmiah dikenal sebagai *suicidal ideation* (Klonsky dkk., 2016). Menurut Pratiwi (2014), bunuh diri merupakan upaya yang dirancang untuk menghilangkan nyawa sendiri. Secara bersamaan, perilaku ini juga dapat dikategorikan sebagai tindakan menyakiti diri secara sengaja (*self-harm*), yang sering kali mencerminkan tingkat keputusan yang signifikan dan membutuhkan perhatian serius. Beberapa individu mungkin melakukan tindakan ini tanpa niat bunuh diri karena kurang memahami risiko dari metode yang digunakan atau tidak mendapatkan dukungan yang tepat waktu (Putri, 2022).

Reynolds (1988) menjelaskan bahwa ide bunuh diri mencakup berbagai dimensi, mulai dari pemikiran tentang kematian, gagasan mengenai tindakan bunuh diri, perilaku melukai diri sendiri, hingga pemikiran terkait perencanaan, pelaksanaan, dan dampak dari tindakan bunuh diri. Pada penelitian selanjutnya, Reynolds (1991) mendefinisikan ide bunuh diri sebagai pemikiran individu tentang niat dan perilaku bunuh diri serta pemikiran untuk mengakhiri hidup, baik yang disimpan sendiri maupun diungkapkan kepada orang lain. Definisi ini berfungsi sebagai indikator utama kemungkinan munculnya perilaku bunuh diri. *Suicidal ideation* (pemikiran untuk bunuh diri) dan *suicide plan* (rencana untuk bunuh diri) merupakan komponen yang termasuk dalam kategori perilaku bunuh diri atau suicidality (Chehil & Kutcher, 2012). Bridge, Goldstein, dan Brent (2006) mendefinisikan ide bunuh diri sebagai pemikiran tentang melukai diri sendiri atau mengakhiri hidup.

Menurut Reynolds, ide bunuh diri mencakup tiga aspek utama, yaitu: *Specific Wishes of Suicide*, *Specific Plans of Suicide*, and *Response of Others*. Penyebab perilaku bunuh diri pada individu merupakan fenomena yang kompleks, serta dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berhubungan. Secara umum, faktor-faktor ini biasanya termasuk dalam tiga kategori utama yaitu: faktor biologis, psikologis, dan sosial (Oltmanns & Emery, 2015).

Konsep 'alexithymia' pertama kali digunakan oleh P.E. Sifneos pada tahun 1973, yang berasal dari bahasa Yunani dan memiliki arti 'tanpa kata untuk emosi'. Sifneos mendefinisikan kondisi ini sebagai ketidakmampuan individu untuk mengenali dan mengungkapkan emosi yang dirasakan. Menurut Taylor (2000), *alexithymia* dicirikan oleh kesulitan dalam membedakan perasaan dari sensasi tubuh, keterbatasan dalam ekspresi emosional, serta pola pikir yang cenderung fokus pada hal-hal eksternal. Dalam DSM, *alexithymia* tidak dianggap sebagai gangguan mental, melainkan sebagai suatu karakteristik kepribadian. Penderita *alexithymia* sering menghadapi tantangan dalam hubungan interpersonal karena kesulitan memahami emosi diri sendiri maupun orang lain (Lestari dkk., 2020). Individu dengan *alexithymia* mengalami kesulitan ini karena mereka mengalami kesulitan dalam memahami perasaan orang lain dan diri sendiri, yang seringkali membuat mereka terlihat kurang

empatik. Namun, sebenarnya mereka sering merasa cemas, stres, dan tertekan saat berbicara di depan umum.

*Alexithymia* tidak digolongkan sebagai gangguan mental, melainkan sebagai suatu fenomena yang dapat menjadi tanda adanya gangguan mental tertentu. Kondisi ini ditandai oleh kesulitan yang dialami individu untuk mengidentifikasi, merasakan, dan mengidentifikasi emosi mereka. Kemampuan untuk mengekspresikan emosi sangat penting, terutama ketika *alexithymia* disertakan dengan gangguan mental lainnya, seperti depresi, PTSD, autisme, atau skizofrenia. (Widiyari, 2020). Swart dan Kortekaas (2009) mengkonseptualisasikan *alexithymia* sebagai sebuah trait kepribadian yang ditandai dengan keterbatasan dalam mengenali dan mengatur emosi. Sementara itu, Xiyou (2023) menambahkan bahwa *alexithymia* adalah suatu ciri kepribadian multidimensi yang ditandai oleh kesulitan individu dalam mengidentifikasi emosi pribadi dan membedakannya dari sensasi tubuh, hambatan dalam mengekspresikan emosi secara verbal, serta pola pikir yang berorientasi pada dunia luar. Xiyou (2023) mengemukakan bahwa telah banyak dilaporkan bahwa orang dengan *alexithymia* menunjukkan gangguan dalam kemampuan mereka memproses kognitif dan mengalami emosi.

Bagby, dkk (1997) mengungkapkan bahwa *alexithymia* ditandai oleh empat aspek utama, yaitu kesulitan mengidentifikasi perasaan dan membedakan antara perasaan, kesulitan dalam menggambarkan perasaan kepada orang lain, terbatasnya proses imajinasi, gaya berpikir yang terkait dengan dunia luar. Sedangkan Thompson (2009), dalam bukunya "Emotional Dumb an Overview of Alexithymia" mengidentifikasi empat faktor utama pada *alexithymia*, yaitu: *Biogenic Alexithymia*, *Psychogenic Alexithymia*, *Primary Alexithymia*, and *Secondary Alexithymia*.

Resiliensi merupakan kemampuan seseorang untuk tetap berfungsi secara optimal ketika menghadapi berbagai pengalaman hidup yang menantang. Resiliensi juga mencerminkan kapasitas seseorang untuk beradaptasi di lingkungan baru yang berbeda dari pengalaman hidup sebelumnya. Menurut Hendriani (2018), resiliensi adalah kompetensi penting yang dibutuhkan untuk menghadapi tantangan hidup, sehingga dapat mendukung perkembangan kesehatan mental individu. Menurut Wahidah (2018) Resiliensi memungkinkan seseorang merespons secara sehat dan produktif saat menghadapi tantangan atau trauma, dan sangat penting untuk mengelola tekanan dalam kehidupan sehari-hari. Santhosh dan James (2013) menggambarkan resiliensi sebagai strategi positif dan efektif untuk menghadapi pemicu stres. Sedangkan menurut Connor dan Davidson (2003) Resiliensi adalah sifat yang memungkinkan seseorang untuk menangani penderitaan dengan efektif. Orang dengan tingkat resiliensi yang baik cenderung lebih mampu mengatasi stres dan mengurangi gangguan emosional serta perilaku, sehingga dapat menjalani kehidupan dengan lebih baik (Connor & Davidson, 2003). Keye dan Pidgeon (2013) serta Satterwhite dan Luchner (2016) menyebut resiliensi sebagai kemampuan mempertahankan stabilitas psikologis saat menghadapi stres. Oliver (2020) mengidentifikasi manfaat positif dari resiliensi, seperti kemampuan untuk menghadapi kesulitan dengan tenang, memiliki pemikiran yang konstruktif, kemampuan menilai situasi dengan tepat, mendapatkan dukungan sosial, serta memiliki rasa percaya diri dan spiritualitas yang kuat. Videbeck (2015) mendeskripsikan resiliensi sebagai respons sehat terhadap lingkungan yang penuh tekanan. Dalam konteks remaja, resiliensi adalah kemampuan mereka untuk bertahan dalam situasi yang kurang mendukung atau penuh tekanan. Menurut Dewanti

dan Suprapti (2019), remaja yang memiliki tingkat resiliensi tinggi memiliki kemungkinan hidup yang lebih baik, karena resiliensi dapat memunculkan kemampuan seperti kontrol impuls, optimisme, empati, dan efikasi diri.

Connor dan Davidson (2003) mengidentifikasi tiga aspek utama resiliensi, yang kemudian dikembangkan oleh Yu dan Zhang (2007), yaitu: kegigihan, kekuatan, dan optimisme. Selain itu, Connor dan Davidson (2003) juga menjelaskan lima aspek resiliensi, yaitu: kompetensi personal, kepercayaan diri, kemampuan untuk menerima perubahan secara positif, kontrol diri, dan pengaruh spiritual. Di sisi lain, Missasi (2019) mengidentifikasi dua faktor utama yang berperan dalam resiliensi, yaitu: faktor internal & faktor eksternal.

## **METODE**

Metode kuantitatif yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan pendekatan korelasional. Remaja generasi Z berusia 18-23 tahun yang pernah memiliki ide atau niat untuk melakukan bunuh diri termasuk dalam populasi penelitian ini. Wilayah penelitian mencakup beberapa kota di Indonesia yaitu seperti Surabaya, Sidoarjo, Gresik, Malang, Yogyakarta, Bandung, Jakarta, dan Bali. Dalam penelitian ini, pemilihan partisipan dilakukan dengan bantuan aplikasi GPower berdasarkan sejumlah pertimbangan. Langkah ini diambil karena jumlah populasi yang menjadi objek penelitian tidak dapat diketahui dengan pasti. Berdasarkan data yang diolah melalui aplikasi GPower, jumlah partisipan minimum yang dibutuhkan untuk penelitian ini adalah 111 partisipan, sementara jumlah sampel yang berhasil dikumpulkan mencapai 140 partisipan.

Metode purposive sampling digunakan untuk mengumpulkan sampel, dan data diperoleh melalui survei yang memanfaatkan kuesioner dengan kriteria partisipan sebagai berikut: Pernah memiliki niatan untuk melakukan bunuh diri; laki-laki dan perempuan; Usia 18-23 tahun (lahir antara tahun 2001-2007; Berdomisili di Surabaya, Sidoarjo, Gresik, Malang, Jogjakarta, Bandung, Jakarta, dan Bali).

Model Likert digunakan untuk mengumpulkan data untuk penelitian ini. Salah satu skala psikometrik yang paling umum digunakan dalam penelitian berbasis angket adalah skala Likert, yang memiliki dua kategori item yaitu favorable dan unfavorable.

Dalam penelitian ini terdapat tiga variabel yang diteliti dan tiga skala yang digunakan, yaitu: kecenderungan bunuh diri, *alexithymia*, dan resiliensi.

Reynolds (1991) menjelaskan bahwa ide bunuh diri merujuk pada pemikiran individu mengenai tindakan bunuh diri serta niat untuk mengakhiri hidup. Penelitian ini menggunakan instrumen *Adult Suicidal Ideation Questionnaire (ASIQ)* yang dikembangkan berdasarkan teori ide bunuh diri yang dikemukakan oleh Reynolds (1991). Instrumen ini mengukur dimensi utama, yaitu:

1. *Specific Wishes and Plans of Suicide*
2. *Response of Others*

**Tabel 1. Instrumen Kecenderungan Bunuh Diri**

Dimensi	Indikator	Item		Total Item
		Favorable	Unfavorable	
<i>Specific Wishes and Plans of Suicide</i>	Adanya keinginan bunuh diri	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15	-	15
	Adanya perencanaan bunuh diri	17,18,20	16,19	5
<i>Response of Others</i>	Adanya pemikiran tentang respon negatif orang lain ketika seseorang melakukan bunuh diri	22,23,25	21,24	5
	<b>Total Item</b>	<b>21</b>	<b>4</b>	<b>25</b>

Variabel kecenderungan bunuh diri diukur dengan mengadopsi instrumen *Adult Suicidal Ideation Questionnaire* (ASIQ) yang telah dikembangkan oleh Khairunnisa (2018). Nilai koefisien alpha Cronbach sebesar 0,97, maka instrumen ini dianggap sangat reliabel. Skala tersebut terdiri atas 25 item yang menggunakan format respon 7 poin, yaitu: Tidak Pernah (0), Hampir Tidak Pernah (1), Jarang (2), Kadang-kadang (3), Sering (4), Hampir Selalu (5), dan Selalu (6).

Taylor (2000) mendefinisikan *alexithymia* sebagai sebuah konstruk yang menggambarkan keterbatasan dalam proses kognitif dan ketidakmampuan individu dalam mengelola emosi. Dalam penelitian ini, *Toronto Alexithymia Scale* (TAS-20), yang dibuat berdasarkan teori Taylor dan Bagby dkk. (1994), digunakan. Instrumen ini mencakup tiga dimensi utama:

1. *Difficulty identifying feelings* (DIF)
2. *Difficulty describing feelings* (DDF)
3. *Externally oriented cognitive style of thinking* (EOT)

Versi terjemahan bahasa Indonesia TAS-20, yang dilakukan oleh Yusainy (2017), digunakan untuk mengukur variabel *alexithymia* dengan total 20 item. Adaptasi instrumen ini melibatkan proses penerjemahan, penerjemahan balik (back-translation), serta uji keterbacaan pada 85 mahasiswa sebagai subjek penelitian. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Yusainy (2017), skala TAS-20 menunjukkan tingkat reliabilitas tinggi, dengan koefisien reliabilitas alpha Cronbach sebesar 0,807. Skala likert digunakan dalam instrumen ini dengan 5 opsi jawaban. Jawaban dalam skala ini meliputi: Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Netral (N), Setuju (S), dan Sangat Setuju (SS).

Connor & Davidson (2003) menyebutkan bahwa resiliensi adalah kemampuan seseorang dalam beradaptasi dengan tantangan yang dihadapinya sehingga memungkinkan mereka untuk tetap tenang, pulih dari kesulitan, dan memulihkan kekuatan, motivasi, dan tujuan hidup yang jelas. Instrumen yang dikembangkan berdasarkan teori Connor & Davidson (2003), *The Connor-Davidson Resilience Scale* (CD-RISC), digunakan dalam penelitian ini. Instrumen ini mengukur resiliensi dengan lima dimensi utama, yaitu:

1. Kompetensi personal
2. Kepercayaan diri
3. Menerima perubahan secara positif

4. Kontrol diri
5. Pengaruh spiritual

Alat ukur resiliensi dalam penelitian ini memiliki total 25 item dengan menggunakan skala Likert yang mencakup dua kategori item yaitu favorable dan unfavorable, dengan lima opsi jawaban. Jawaban berkisar dari Tidak Benar Sama Sekali (0), Jarang Benar (1), Kadang-kadang Benar (2), Sering Benar (3), hingga Hampir Selalu Benar (4).

Berdasarkan uji validitas terhadap 140 partisipan remaja generasi Z pada skala kecenderungan bunuh diri, dengan jumlah total 25 item, ditemukan daya variasi antar item berkisar antara 0,360 hingga 0,894. Kemudian uji validitas pada skala *alexithymia*, dengan jumlah total 20 item, ditemukan daya beda item berkisar antara 0,376 hingga 0,744. Sedangkan uji validitas pada skala resiliensi, dengan jumlah total 25 item, ditemukan daya beda item berkisar antara 0,347 - 0,755.

Untuk uji reliabilitas penelitian ini, metode alpha Cronbach digunakan untuk mengukur konsistensi internal, dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 26.0. Hasil menunjukkan nilai alpha Cronbach ( $\alpha$ ) sebesar 0,968, yang mengindikasikan bahwa skala kecenderungan bunuh diri memiliki tingkat akurasi yang sangat tinggi atau dapat mengukur variabel yang ingin diukur. Kemudian pada skala *alexithymia* hasil uji menunjukkan nilai alpha Cronbach ( $\alpha$ ) sebesar 0,913. Sementara hasil reliabilitas pada skala resiliensi menunjukkan nilai alpha Cronbach ( $\alpha$ ) sebesar 0,936.

Studi ini dilakukan dengan mengirimkan angket atau kuesioner ke remaja Gen Z berusia 18 hingga 23 tahun yang memiliki rencana atau keinginan untuk melakukan bunuh diri. Metode korelasional digunakan untuk menyelidiki bagaimana variabel hipotesis berhubungan satu sama lain. Kemudian analisis regresi linier berganda dilakukan menggunakan SPSS versi 26.

## HASIL

Berdasarkan data partisipan yang telah dikumpulkan melalui Google Form, mencakup informasi mengenai jenis kelamin, usia, status, dan domisili, data tersebut kemudian diolah menjadi tabel dan direkapitulasi dengan hasil sebagai berikut.

**Tabel 2. Data Demografi**

Variabel	N=140	Persentase (%)
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	42	30%
Perempuan	98	70%
<b>Usia</b>		
18	18	12,9%
19	8	5,7%
20	21	15%
21	48	34,3%
22	25	17,9%
23	20	14,3%

Berdasarkan tabel rekapitulasi partisipan berdasarkan jenis kelamin, diperoleh hasil bahwa partisipan perempuan berjumlah 98 partisipan, dengan persentase 70%, sedangkan partisipan laki-laki berjumlah 42 partisipan atau 30%. Berdasarkan usia, mayoritas partisipan berusia 21 tahun, dengan persentase 34,3%, sementara kelompok usia lainnya menyumbang 65,7%.

**Tabel 3. Uji Normalitas**

Variabel	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>		
	Statistic	df	Sig.
<i>Alexithymia</i> -Resiliensi-Kecenderungan Bunuh Diri	0,071	140	0,081

Pada penelitian ini metode *Kolmogorov-Smirnov* digunakan untuk uji normalitas terhadap variabel *Alexithymia* (X1), Resiliensi (X2), dan Kecenderungan Bunuh Diri (Y). Berdasarkan hasil diatas, uji normalitas menunjukkan bahwa data berdistribusi normal dengan nilai signifikansi 0,081 ( $p > 0,05$ ).

**Tabel 4. Uji Linieritas**

Variabel	Deviation from Linearity		
	F	Sig.	Keterangan
<i>Alexithymia</i> -Kecenderungan Bunuh Diri	0,845	0,735	Linier
Resiliensi-Kecenderungan Bunuh Diri	0,690	0,937	Linier

Hasil uji linearitas yang dilakukan antara variabel X1 dan Y mendapatkan nilai signifikansi sebesar 0,735 ( $p > 0,05$ ), yang mana mengindikasikan bahwa ada korelasi linear antar keduanya. Selain itu, uji linearitas menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,937 ( $p > 0,05$ ), mengindikasikan bahwa hubungan antara variabel X2 dan Y juga bersifat linear.

**Tabel 5. Uji Multikolinieritas**

Variabel	Collinearity Statistics	
	Tolerance	VIF
<i>Alexithymia</i> -Resiliensi	0,996	1,004

Pada penelitian ini, seperti yang ditunjukkan oleh hasil uji multikolinieritas, variabel X1 (*Alexithymia*) & X2 (Resiliensi) memiliki nilai *tolerance* sebesar 0,996 ( $> 0,10$ ) dan nilai VIF sebesar 1,004 ( $< 10,00$ ). Hasil ini mengindikasikan tidak adanya multikolinieritas atau interkorelasi yang signifikan antara variabel X1 (*Alexithymia*) dan X2 (Resiliensi).

**Tabel 6. Uji Heteroskedastisitas**

Variabel	Correlations
	Sig. (2-tailed)
<i>Alexithymia</i>	0,356
Resiliensi	0,334

Dalam penelitian ini, uji heteroskedastisitas untuk variabel *alexithymia* mendapatkan nilai signifikansi sebesar 0,356 ( $p > 0,05$ ), mengindikasikan tidak adanya ketidaksamaan dalam heteroskedastisitas atau model. Selain itu, variabel resiliensi mendapatkan nilai signifikansi sebesar 0,334 ( $p > 0,05$ ), mengindikasikan tidak adanya heteroskedastisitas.

Dalam penelitian ini, data atau uji hipotesis dianalisis dengan menggunakan teknik regresi linier berganda. Metode ini digunakan dengan menggunakan program SPSS versi 26. Pemilihan metode ini didasarkan pada pemenuhan prasyarat analisis data, yang meliputi distribusi normal, hubungan linier, serta tidak adanya multikolinieritas dan heteroskedastisitas. Analisis regresi dilakukan dengan uji t untuk menilai hubungan parsial antara variabel independen dan dependen, serta uji F untuk menguji hubungan antara variabel

X1 dan X2 dan variabel Y secara bersamaan. Selain itu, pengaruh simultan variabel independen terhadap variabel dependen dianalisis melalui koefisien determinasi (R square).

**Tabel 7. Uji Koefisien Determinasi**

Variabel	R-square	Keterangan
Kecenderungan Bunuh Diri	0,439	Moderat

Hasil analisis yang ditampilkan dalam tabel koefisien determinasi menunjukkan bahwa pengaruh gabungan antara *alexithymia* (X1) dan resiliensi (X2) terhadap kecenderungan bunuh diri (Y) menghasilkan nilai R-squared sebesar 43,9%. Nilai ini termasuk dalam kategori moderat, menunjukkan bahwa *alexithymia* dan resiliensi berkontribusi pada 49,3% varians kecenderungan bunuh diri. Variabel tambahan yang belum dimasukkan dalam model penelitian ini mempengaruhi 56,1% varians lainnya.

**Tabel 8. Uji Simultan (Uji F)**

Variabel	F	Sig.
Kecenderungan Bunuh Diri	53,547	0,000

Uji F mendapatkan nilai  $F = 53,547$  dengan signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ), yang mengindikasikan *alexithymia* dan resiliensi secara simultan dapat menjadi prediktor kecenderungan bunuh diri. Dengan demikian, hipotesis pertama yang menyatakan bahwa kedua variabel ini dapat memprediksi kecenderungan bunuh diri pada remaja generasi Z dapat diterima.

**Tabel 9. Uji Parsial (Uji T)**

Variabel	t	Sig.
<i>Alexithymia</i>	9,133	0,000
Resiliensi	-4,137	0,000

Hasil uji t untuk *alexithymia* menunjukkan nilai  $t = 9,133$  dengan nilai signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ), yang mengindikasikan *alexithymia* berperan sebagai prediktor positif untuk kecenderungan bunuh diri. Semakin tinggi *alexithymia*, semakin besar kecenderungan untuk melakukan bunuh diri, dan sebaliknya. Oleh karena itu, hipotesis kedua yang menyatakan bahwa *alexithymia* dapat menjadi prediktor positif kecenderungan bunuh diri pada remaja generasi Z dapat diterima.

Sementara itu, hasil uji korelasi parsial untuk resiliensi menunjukkan nilai  $t = -4,317$  dengan nilai signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ), yang mengindikasikan bahwa resiliensi berfungsi sebagai prediktor negatif kecenderungan bunuh diri. Semakin tinggi resiliensi, maka semakin rendah kecenderungan bunuh diri, dan sebaliknya. Oleh karena itu, hipotesis ketiga yang mengatakan resiliensi dapat menjadi prediktor negatif kecenderungan bunuh diri pada remaja generasi Z juga dapat diterima.

**Tabel 10. Uji Tambahan (Uji Crosstabulation)**

Variabel		Kecenderungan Bunuh Diri					Total
		SR	R	S	T	ST	
<b>Jenis Kelamin</b>							
Laki-laki	N	2	16	13	8	3	42
	(%)	1,4%	11,4%	9,3%	5,7%	2,1%	30%
Perempuan	N	1	32	25	33	7	98
	(%)	0,7%	22,9%	17,9%	23,6%	5%	70%

Hasil analisis *crossstabulation* antara kecenderungan bunuh diri dan jenis kelamin pada remaja generasi Z menunjukkan bahwa pada kelompok laki-laki, terdapat 16 partisipan (11,4%) yang termasuk dalam kategori kecenderungan bunuh diri rendah dan 8 partisipan (5,7%) dalam kategori tinggi. Sedangkan untuk kelompok perempuan, ditemukan 32 partisipan (22,9%) dalam kategori rendah dan 33 partisipan (23,6%) dalam kategori tinggi. Dapat disimpulkan berdasarkan hasil analisis *crossstabulation* menunjukkan bahwa kecenderungan bunuh diri yang tinggi lebih banyak ditemukan pada remaja perempuan dibandingkan dengan laki-laki.

## PEMBAHASAN

Tujuan penelitian ini adalah untuk mempelajari bagaimana resiliensi dan *alexithymia* berkorelasi dengan kecenderungan bunuh diri pada remaja generasi Z. Hipotesis yang menunjukkan hubungan antara *alexithymia* dan resiliensi dengan kecenderungan bunuh diri dapat diterima, menurut hasil analisis regresi berganda. Temuan ini mendukung hipotesis pertama, yang menyatakan bahwa *alexithymia* dan resiliensi dapat berfungsi sebagai prediktor kecenderungan bunuh diri pada remaja generasi Z. Secara spesifik, hasil ini menunjukkan bahwa peningkatan tingkat *alexithymia* dan penurunan tingkat resiliensi berkaitan dengan peningkatan kecenderungan bunuh diri, sedangkan tingkat *alexithymia* yang rendah dan resiliensi yang tinggi dapat mengurangi kemungkinan kecenderungan bunuh diri.

Menurut analisis regresi linier berganda, *alexithymia* dan kecenderungan bunuh diri memiliki korelasi positif yang signifikan, dengan signifikansi 0,000 ( $p < 0,005$ ). Hasil menunjukkan bahwa tingginya tingkat *alexithymia* berkorelasi positif dengan kecenderungan bunuh diri, dan sebaliknya. Temuan ini selaras dengan penelitian Kurniawan & Sudagijono (2021), yang menemukan korelasi positif antara *alexithymia* dan kecenderungan bunuh diri. Penelitian ini dapat mendukung studi sebelumnya oleh Lester dkk. (2019) yang menunjukkan hubungan antara *alexithymia* dan perilaku bunuh diri, serta temuan Berardis dkk. (2017) menemukan korelasi positif antara *alexithymia* dan peningkatan risiko bunuh diri.

Hasil penelitian ini memiliki kontribusi praktis yang signifikan dalam upaya pencegahan bunuh diri pada remaja, khususnya generasi Z. Dengan ditemukannya hubungan positif antara *alexithymia* dan kecenderungan bunuh diri, intervensi psikologis dapat difokuskan pada pengelolaan emosi dan peningkatan kemampuan individu untuk mengenali serta mengungkapkan perasaan mereka. Program pelatihan seperti terapi berbasis emosi (*emotion-focused therapy*) atau pelatihan literasi emosional dapat diterapkan di lingkungan sekolah maupun komunitas sebagai langkah preventif. Selain itu, hasil ini juga memberikan dasar bagi tenaga kesehatan mental, seperti psikolog dan konselor, untuk lebih waspada terhadap tanda-tanda *alexithymia* pada remaja yang menunjukkan gejala awal kecenderungan bunuh diri. Dengan pendekatan yang lebih terarah, risiko bunuh diri dapat diminimalkan melalui deteksi dini dan intervensi yang tepat sasaran.

Sementara itu, hasil analisis regresi berganda juga menunjukkan resiliensi dan kecenderungan bunuh diri memiliki hubungan negatif yang signifikan, dengan nilai signifikansi 0,000 ( $p < 0,005$ ). Semakin tinggi tingkat resiliensi, semakin rendah kecenderungan bunuh diri pada remaja generasi Z, dan sebaliknya. Temuan ini selaras dengan studi yang dilakukan oleh Putri & Tobing (2020), yang mengungkap adanya korelasi negatif antara resiliensi dan ide bunuh

diri di SMA X Purwakarta. Hasil penelitian ini juga selaras dengan penelitian Marled dkk. (2023) di Kupang, yang menemukan hubungan negatif serupa.

Riwayat keluarga, gangguan psikologis, masalah neurologis, dan stres jangka panjang adalah sebagian dari faktor risiko yang dapat meningkatkan kemungkinan tindakan bunuh diri (Putra, Hakim, & Heryana, 2019). Menurut Joiner dkk. (2005), keinginan untuk bunuh diri dipengaruhi oleh faktor seperti keterhubungan sosial, rasa sakit emosional, dan keputusan, dengan keputusan memegang peranan utama dalam hubungan antara faktor risiko dan keinginan untuk bunuh diri. Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa keputusan secara signifikan berkorelasi dengan perilaku bunuh diri (Putra, 2019).

Hasil temuan ini memberikan kontribusi praktis yang signifikan dalam upaya pencegahan bunuh diri pada remaja generasi Z dengan menekankan pentingnya penguatan resiliensi. Intervensi berbasis resiliensi, seperti pelatihan coping strategy, pengembangan kompetensi personal, dan peningkatan kontrol diri, dapat diterapkan dalam program sekolah atau komunitas untuk membantu remaja mengelola stres dan tekanan hidup secara lebih adaptif. Selain itu, penyedia layanan kesehatan mental, seperti konselor dan psikolog, dapat menggunakan temuan ini sebagai panduan untuk mengembangkan pendekatan yang berfokus pada peningkatan resiliensi sebagai faktor pelindung terhadap keputusan dan risiko bunuh diri. Dalam konteks keluarga, orang tua juga dapat dilibatkan dalam program edukasi untuk menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan aspek resiliensi pada anak, seperti membangun rasa percaya diri dan memupuk hubungan sosial yang sehat. Dengan demikian, upaya kolaboratif ini dapat menjadi langkah preventif yang efektif dalam mengurangi risiko bunuh diri pada remaja.

Resiliensi berperan penting dalam mengurangi tingkat stres dan berpotensi menurunkan risiko bunuh diri. Werner dan Smith (1982) mengungkapkan bahwa individu yang memiliki tingkat resiliensi tinggi mampu mengatasi tekanan psikologis dengan lebih baik, sehingga meminimalkan risiko terhadap perilaku destruktif seperti bunuh diri. Selain itu, penelitian oleh Oshio dkk. (2018) menyoroti bahwa resiliensi dapat bertindak sebagai buffer atau pelindung terhadap faktor risiko psikologis, termasuk keputusan dan depresi, yang merupakan prediktor utama kecenderungan bunuh diri. Penelitian lain oleh Windle (2011) juga menyatakan bahwa resiliensi berperan penting dalam membangun strategi coping yang adaptif, sehingga mengurangi dampak negatif dari stres berat dan pengalaman traumatis. Resiliensi dapat dipahami sebagai mekanisme adaptasi positif seseorang terhadap tekanan hidup sehari-hari. Shih, Hootman, dkk. (2014) juga menyatakan resiliensi dapat mengurangi tingkat distress seseorang, yang pada gilirannya berkontribusi pada penurunan jumlah kasus bunuh diri.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan temuan dan analisis penelitian ini, disimpulkan bahwa terdapat pola signifikan dalam hubungan antara *alexithymia*, resiliensi, dan kecenderungan bunuh diri pada remaja Gen Z. Penelitian ini menunjukkan bahwa tingginya tingkat *alexithymia*, yang mengindikasikan kesulitan dalam mengenali dan mengungkapkan emosi, serta tingkat resiliensi yang rendah, yang mencerminkan keterbatasan dalam menghadapi tekanan hidup, berkontribusi terhadap peningkatan kecenderungan bunuh diri. Sebaliknya, remaja dengan tingkat *alexithymia* rendah dan resiliensi yang tinggi lebih mampu mengelola stres dan

tantangan hidup, yang berperan dalam penurunan kecenderungan bunuh diri. Begitu juga dengan nilai korelasi yang didapat antara *alexithymia* dan resiliensi dengan kecenderungan bunuh diri pada remaja generasi Z sebesar  $r=0,493$  dengan signifikansi  $0,000$  ( $p<0,01$ ).

Berdasarkan hasil yang telah dijelaskan, peneliti ingin memberi saran kepada remaja generasi Z yang pernah atau sedang mengalami kecenderungan untuk bunuh diri. Dalam menghadapi tekanan hidup, disarankan untuk belajar mengenali emosi diri sendiri serta mencari cara yang positif untuk mengelolanya. Dengan memahami perasaan yang muncul, dapat mengurangi tingkat distress yang dirasakan. Selain itu, membangun rasa percaya diri dan menerima perubahan secara positif juga penting untuk membantu dalam menghadapi berbagai tantangan. Dukungan dari lingkungan, baik dari keluarga, teman, maupun komunitas, menjadi sangat penting agar remaja tidak merasa terisolasi atau sendirian dalam menghadapi masalah.

Kemudian untuk penelitian selanjutnya, perlu memperluas cakupan dengan memasukkan variabel lain yang memengaruhi kecenderungan bunuh diri, seperti dukungan sosial, kepribadian, depresi, dan faktor lingkungan. Hal ini bertujuan untuk memahami secara lebih komprehensif penyebab kecenderungan bunuh diri pada remaja generasi Z. Selain itu, penelitian selanjutnya juga perlu melibatkan populasi yang lebih beragam dan banyak agar hasilnya dapat diterapkan pada berbagai kelompok masyarakat. Dengan menggunakan temuan ini, program intervensi yang berbasis pada penguatan resiliensi dan pengelolaan emosi dapat dikembangkan untuk membantu remaja generasi Z mengurangi risiko kecenderungan bunuh diri.

#### **KETERBATASAN**

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan, yaitu kurangnya referensi yang relevan dalam literatur terdahulu, terutama karena minimnya penelitian yang menggabungkan tiga variabel yang digunakan dalam penelitian ini. Keterbatasan ini berdampak pada kurangnya acuan untuk membandingkan hasil penelitian dengan temuan sebelumnya. Kemudian yang kedua adalah keterbatasan pada sampel yang hanya mencakup remaja generasi Z di wilayah tertentu dapat memengaruhi generalisasi temuan terhadap populasi yang lebih luas. Keempat, penelitian ini belum mempertimbangkan faktor eksternal lain, seperti dukungan sosial, depresi, kecemasan, kecerdasan emosional atau pengalaman traumatis, yang berpotensi memengaruhi hasil analisis. Terakhir, meskipun hasil penelitian menunjukkan hubungan signifikan antara *alexithymia* dan resiliensi dengan kecenderungan bunuh diri, penelitian ini bersifat korelasional, sehingga tidak dapat menjelaskan hubungan sebab-akibat antara variabel-variabel tersebut. Penelitian seperti eksperimental diperlukan untuk mengkonfirmasi hubungan kausal yang lebih mendalam.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Al Yusainy, C. (2017). Feeling full or empty inside? Peran perbedaan individual dalam struktur pengalaman afektif. *Jurnal Psikologi*, 44(1), 1-17. <https://doi.org/10.22146/jpsi.18377>
- Anderson, K., & Priebe, S. (2021). Concepts of resilience in adolescent mental health research. *Journal of Adolescent Health*, 69(5), 689–695. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2021.03.035>

- Artikel. (2024, Agustus 27). Bunuh diri, gangguan masyarakat dengan jumlah kasus terbanyak ke-4. Pusiknas Bareskrim Polri. [https://pusiknas.polri.go.id/detail\\_artikel/bunuh\\_diri\\_gangguan\\_masyarakat\\_dengan\\_jumlah\\_kasus\\_terbanyak\\_ke-4](https://pusiknas.polri.go.id/detail_artikel/bunuh_diri_gangguan_masyarakat_dengan_jumlah_kasus_terbanyak_ke-4)
- Bagby, R. M., Parker, J. D., & Taylor, G. J. (1994). The twenty-item Toronto Alexithymia Scale—I. Item selection and cross-validation of the factor structure. *Journal of Psychosomatic Research*, 38(1), 23–32. [https://doi.org/10.1016/0022-3999\(94\)90005-1](https://doi.org/10.1016/0022-3999(94)90005-1)
- Bencsik, A., Horváth-Csikós, G., & Juhász, T. (2016). Y and Z generations at workplaces. *Journal of Competitiveness*, 8(3), 90–106. <https://doi.org/10.7441/joc.2016.03.06>
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor - Davidson resilience scale (CD - RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- De Berardis, D., Fornaro, M., Orsolini, L., Valchera, A., Carano, A., Vellante, F., ... & Di Giannantonio, M. (2017). Alexithymia and suicide risk in psychiatric disorders: A mini-review. *Frontiers in Psychiatry*, 8, 148. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2017.00148>
- Firman, F. (2018). Hubungan kecerdasan emosional dengan penerimaan teman sebaya serta implikasinya dalam bimbingan dan konseling. *Jurnal Neo Konseling*, 00(00), 1–7. <https://doi.org/10.31227/osf.io/9zpbg>
- Gusniwati, M. (2015). Pengaruh kecerdasan emosional dan minat belajar terhadap prestasi belajar. *Jurnal Formatif*, 5(1), 26–41. <https://dx.doi.org/10.30998/formatif.v5i1.165>
- Khairunnisa, K. (2018). Pengaruh dukungan sosial dan hopelessness terhadap ide bunuh diri (*Skripsi, Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta*).
- 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>
- Marled, W. B. A., Yoanita, B., & Arman, L. R. (2023). Resiliensi tinggi remaja di Kupang menurunkan ide bunuh diri. *Jurnal Keperawatan*, 15(1), 349–356. <https://doi.org/10.32583/keperawatan.v15i1.568>
- Mustika, P. (2024). Hubungan resiliensi dengan ide bunuh diri pada remaja di SMK 4 Kota Pariaman (*Disertasi, Universitas Andalas*).
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2014). Psikologi abnormal: Di dunia yang terus berubah (Edisi Ke-9, Jilid I). (Kartika Yuniarti, S.Psi., Penerj.). *Erlangga*.
- Osman, A., Bagge, C. L., Gutierrez, P. M., Konick, L. C., Kopper, B. A., & Barrios, F. X. (2001). The suicidal behaviors questionnaire-revised (SBQ-R): Validation with clinical and nonclinical samples. *Assessment*, 8(4), 443–454. <https://doi.org/10.1177/107319110100800409>
- Pradnyadewi, I. G. A. A. M., & Wideasavitri, P. N. (2023). Faktor-faktor penyebab alexithymia pada remaja: Literature review. *Jurnal Psikologi Perseptual*, 8(1), 60-79.
- Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI. (n.d.). Situasi dan pencegahan bunuh diri. Diunduh pada tanggal 20 Mei 2020 dari

- <https://pusdatin.kemkes.go.id/download.php?file=download/pusdatin/infodatin/infodatin-Situasi-danPencegahan-Bunuh-Diri.pdf>
- Putri, K. F. (2019). Hubungan tingkat resiliensi dengan ide bunuh diri pada remaja di SMA “X” Purwakarta (*Tesis, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta*). <http://repository.upnvj.ac.id/id/eprint/2464>
- Putri, K. F., & Tobing, D. L. (2020). Tingkat resiliensi dengan ide bunuh diri pada remaja. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, 10(1), 1-6. <https://doi.org/10.33221/jiiki.v10i01.392>
- Reynolds, W. M. (1991). Psychometric characteristics of the adult suicidal ideation questionnaire in college students. *Journal of Personality Assessment*, 289-307. [https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5602\\_9](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5602_9)
- Schimmenti, A., Passanisi, A., Carreti, V., La Marca, L., Granieri, 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>
- Shneidman, E. (1985). Definition of suicide. John Wiley & Sons.
- Sifneos, P. E. (1973). The prevalence of “alexithymic” characteristics in psychosomatic patients. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 22(2-6), 255-262. <https://doi.org/10.1159/000287043>
- Stark, L., Seff, I., Yu, G., Salama, M., Wessells, M., Allaf, C., & Bennouna, C. (2022). Correlates of suicide ideation and resilience among native-and foreign-born adolescents in the United States. *Journal of Adolescent Health*, 70(1), 91-98. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2021.07.012>
- Taylor, G. J., Bagby, R. M., & Parker, J. D. (1999). Disorders of affect regulation: Alexithymia in medical and psychiatric illness. *Cambridge University Press*.
- Thompson, J. (2009). Emotional dumb: An overview of alexithymia (1st ed.). National.
- World Health Organization. (2017). World health statistics 2017: Monitoring health for the SDGs sustainable development goals.
- World Health Organization. (2018). World health statistics 2018: Monitoring health for the SDGs sustainable development goals.
- World Health Organization. (2019). World health statistics 2019: Monitoring health for the SDGs sustainable development goals.
- Zhang, B., Zhang, W., Sun, L., Jiang, C., Zhou, Y., & He, K. (2023). Relationship between alexithymia, loneliness, resilience and non-suicidal self-injury in adolescents with depression: A multi-center study. *BMC Psychiatry*, 23(1), 445. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-04938-y>
- 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>