

Hubungan antara perfeksionisme dengan kesehatan mental pada remaja: Tinjauan berdasarkan teori psikoanalitik Sigmund Freud

Resa Kurnia Rahma¹, Tristiadi Ardi Ardani²

¹, Program Studi Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang; ² Program Studi Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
e-mail: 240401110129@student.uin-malang.ac.id, tristiadiardiardani@psi.uin-malang.ac.id

Kata Kunci:

Perfeksionisme, kesehatan mental, remaja, teori psikoanalitik, Sigmund Freud.

Keywords:

Perfectionism, mental health, adolescents, psychoanalytic theory, Sigmund Freud.

ABSTRAK

Perfeksionisme merupakan kecenderungan individu untuk menuntut kesempurnaan dalam setiap aspek kehidupan,, yang seringkali memberikan tekanan psikologis yang berat, termasuk bagi remaja. Dalam konteks psikologi, perfeksionisme dapat dilihat sebagai bentuk manifestasi dari dinamika kepribadian yang digambarkan dalam teori psikoanalitik Sigmund Freud, di mana konflik antara ego dan superego condong berpengaruh pada stabilitas mental seseorang. Artikel ini bertujuan untuk meninjau hubungan antara perfeksionisme dan kesehatan mental remaja melalui pendekatan psikoanalitik, dengan fokus utama pada faktor intrapsikis dan pengaruh sosial budaya. Penelitian ini menggunakan berbagai jurnal ilmiah yang relevan sebagai dasar dalam metode

literature review. Berdasarkan hasil analisis, perfeksionisme yang tidak sehat mempunyai hubungan dengan peningkatan jenjang kecemasan, stres, dan depresi remaja. Hal ini dipengaruhi oleh tekanan dari superego yang menuntut idealitas berlebihan, serta ketidakmampuan ego dalam menyeimbangkan tuntutan tersebut dengan realitas. Dalam konteks remaja Indonesia, fenomena ini semakin diperkuat oleh tekanan akademik, ekspektasi keluarga, dan pengaruh media sosial yang menormalisasi standar kesempurnaan. Kajian ini menegaskan pentingnya pemahaman aspek psikoanalitik dalam memahami kesehatan mental remaja dan memberikan arah bagi intervensi psikologis yang lebih mendalam dan berorientasi pada keseimbangan kepribadian.

ABSTRACT

Perfectionism is an individual's tendency to demand perfection in every aspect of life, which often causes severe psychological pressure, including for adolescents. In the context of psychology, perfectionism can be seen as a manifestation of personality dynamics described in Sigmund Freud's psychoanalytic theory, in which the conflict between the ego and the superego tends to affect a person's mental stability. This article aims to examine the relationship between perfectionism and adolescent mental health through a psychoanalytic approach, with a primary focus on intrapsychic factors and sociocultural influences. This study uses various relevant scientific journals as the basis for its literature review method. Based on the analysis results, unhealthy perfectionism is associated with increased levels of anxiety, stress, and depression in adolescents. This is influenced by pressure from the superego, which demands excessive idealism, as well as the ego's inability to balance these demands with reality. In the context of Indonesian adolescents, this phenomenon is further reinforced by academic pressure, family expectations, and the influence of social media, which normalizes standards of perfection. This study emphasizes the



This is an open access article under the [CC BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) license.

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

importance of understanding psychoanalytic aspects in understanding adolescent mental health and provides direction for more in-depth psychological interventions oriented towards personality balance.

Pendahuluan

Isu kesehatan mental (*mental health*) pada remaja kini menjadi perhatian penting dalam ranah psikologi dan kesehatan masyarakat. Tinjauan global menunjukkan bahwa perfeksionisme (*perfectionism*) muncul sebagai salah satu faktor risiko yang signifikan terhadap gangguan mental seperti kecemasan, depresi, dan stres pada kelompok usia muda (Curran & Hill, 2019). Misalnya, studi sistematis menyebut bahwa perfeksionisme berkorelasi dengan indikator buruk kesehatan mental dan bahwa lingkungan sosial-akademik yang menuntut kesempurnaan dapat memperkuat pola pikir tersebut (Simon, 2022). Oleh karena itu, memahami bagaimana perfeksionisme berkembang dan bagaimana dampaknya terhadap kesehatan mental remaja menjadi sangat penting baik di level global maupun lokal (Hamid et al., 2024).

Di Indonesia, tekanan akademik, ekspektasi keluarga, dan pengaruh media sosial memperkuat norma kesempurnaan yang kian melekat pada kehidupan remaja, baik secara individu maupun dalam bingkai budaya (Anggraini, 2024). Dalam kerangka teori psikoanalitik Sigmund Freud, konsep *superego* yang menuntut standard moral dan ideal diri yang tinggi menjelaskan bagaimana perfeksionisme maladaptif dapat menjadi manifestasi konflik intrapsikis: ketika ego berusaha menyeimbangkan tuntutan internalisasi nilai dengan realitas eksternal namun gagal, remaja rentan mengalami kecemasan, perasaan bersalah, dan penurunan kesejahteraan psikologis (Freud, 1961). Studi empiris pada remaja menguatkan bahwa dimensi perfeksionisme seperti *socially prescribed perfectionism* (SPP) dan *self-oriented perfectionism* (SOP) terkait erat dengan gejala negatif kesehatan mental (Sand et al., 2021). Hal ini menegaskan relevansi pendekatan psikoanalitik dalam memahami dinamika perfeksionisme remaja Indonesia yang berada di persimpangan antara tuntutan keluarga, sekolah, dan masyarakat modern. (Liedya et al., 2020)

Selain dari sudut pandang psikoanalitik, faktor sosial dan budaya juga berperan besar dalam membentuk kecenderungan perfeksionisme pada remaja. Dalam kehidupan sehari-hari, terutama di lingkungan yang sarat persaingan seperti sekolah dan media sosial, remaja sering kali terdorong untuk menampilkan citra diri yang ideal sesuai dengan ekspektasi masyarakat (Madani & Ambarini, 2021a). Proses perbandingan sosial yang terjadi secara terus-menerus membuat mereka menilai harga diri berdasarkan pencapaian dan pengakuan eksternal. Dalam konteks budaya Indonesia yang menjunjung nilai kolektivitas, keberhasilan individu kerap dianggap sebagai cerminan keberhasilan keluarga atau lingkungan, sehingga tekanan untuk “selalu tampak sempurna” menjadi semakin kuat (Mufidatu Z & Sholichatun, 2016). Kombinasi antara tuntutan sosial, ekspektasi budaya, dan pengaruh media digital inilah yang akhirnya dapat memperkuat pola perfeksionistik sekaligus meningkatkan kerentanan terhadap gangguan kesehatan mental pada remaja.

Landasan Teori

Pendekatan psikoanalitik yang dikemukakan oleh Sigmund Freud menjadi salah satu teori paling berpengaruh dalam memahami dinamika kepribadian manusia, terutama pada masa remaja yang penuh konflik batin dan pencarian identitas diri. Freud membagi struktur kepribadian menjadi tiga aspek utama: *id*, *ego*, dan *superego*. Ketiganya saling berinteraksi dan membentuk keseimbangan antara dorongan naluriah, realitas, dan moralitas. Ketika *superego* terlalu dominan dan memberikan tekanan moral yang kuat tanpa mampu diseimbangkan oleh *ego*, individu dapat mengalami konflik *intrapsikis* yang memunculkan perasaan cemas, tegang, dan tidak pernah merasa cukup (*never good enough*). Kondisi ini banyak ditemukan pada individu yang memiliki kecenderungan *perfectionism*, yakni kebutuhan untuk selalu menjadi yang terbaik dalam segala hal.

Secara konseptual, *perfectionism* terbagi menjadi dua dimensi utama, yaitu *perfectionistic strivings* (dorongan untuk mencapai standar tinggi) dan *perfectionistic concerns* (kekhawatiran terhadap kegagalan dan penilaian orang lain). Studi yang dilakukan oleh Bills et al. (2023) menunjukkan bahwa *perfectionistic concerns* lebih berpotensi menimbulkan gangguan psikologis dibandingkan dengan *perfectionistic strivings*, karena berhubungan langsung dengan kecemasan, stres, dan perasaan bersalah yang berlebihan. Dalam konteks teori Freud, hal ini menggambarkan *superego* yang terlalu kritis terhadap *ego*, sehingga individu menjadi mudah cemas dan kehilangan rasa percaya diri.

Selain itu, tekanan sosial dan budaya juga memiliki peran besar dalam memperkuat *perfectionism*. Di Indonesia, misalnya, banyak remaja menghadapi ekspektasi tinggi dari keluarga dan masyarakat untuk berprestasi di bidang akademik maupun sosial. Penelitian oleh Fang & Liu (2022) menjelaskan bahwa faktor lingkungan sosial yang penuh tuntutan dapat memperkuat internalisasi nilai-nilai perfeksionis, yang pada akhirnya berdampak pada penurunan kesehatan mental remaja. Maka dari itu, kombinasi antara struktur kepribadian internal dan tekanan sosial eksternal menjadi kunci penting untuk memahami hubungan antara *perfectionism* dan *mental health*.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kajian pustaka (*literature review approach*). Metode ini dipilih karena penulis tidak melakukan pengumpulan data secara langsung melalui wawancara, survei, atau eksperimen, melainkan dengan mengkaji berbagai artikel jurnal ilmiah dan sumber akademik yang relevan mengenai *perfectionism* dan kesehatan mental remaja.

Proses penulisan dimulai dengan membaca dan menelaah sejumlah jurnal ilmiah dari berbagai sumber terbuka. Penulis kemudian menganalisis dan membandingkan hasil penelitian tersebut untuk menemukan kesamaan temuan, pola hubungan, serta perbedaan pandangan antara peneliti. Seluruh hasil bacaan tersebut diolah secara sistematis menjadi bahan analisis teoretis dalam artikel ini.

Dengan metode ini, penulis dapat menyusun pemahaman yang lebih komprehensif mengenai hubungan antara *perfectionism* dan *mental health* pada remaja

dari perspektif psikoanalitik, tanpa harus melakukan penelitian lapangan. Metode ini juga memungkinkan artikel ini untuk tetap bersifat ilmiah, valid, dan berbasis teori, namun tetap bisa dipahami secara logis dalam konteks pembelajaran psikologi remaja.

Pembahasan

Konsep Perfectionism dan Kesehatan Mental pada Remaja

Perfectionism merupakan salah satu ciri kepribadian yang ditandai dengan dorongan kuat untuk mencapai standar yang sangat tinggi, disertai rasa takut akan kegagalan dan penilaian negatif dari orang lain. Dalam konteks remaja, karakteristik ini sering kali muncul seiring dengan tuntutan akademik, sosial, maupun keluarga. (Mahmudah, 2024) menambahkan bahwa di Era Society 5.0, tekanan sosial untuk tampil sempurna semakin intens akibat paparan standar kehidupan yang tidak realistis di media digital, yang turut memperparah kecenderungan perfeksionisme pada remaja. Studi yang dilakukan oleh (Curran & Hill, 2019) menunjukkan bahwa kecenderungan perfeksionistik pada remaja berhubungan dengan meningkatnya tingkat stres, kecemasan, dan kelelahan emosional. Remaja yang memiliki standar diri terlalu tinggi cenderung mengaitkan harga dirinya dengan keberhasilan, sehingga ketika gagal, mereka mengalami tekanan psikologis yang signifikan.

Secara global, lebih dari 450 juta individu mengalami gangguan mental, neurologis, dan ketergantungan substansi, yang menyumbang 14% dari beban penyakit dunia. Depresi menjangkau sekitar 154 juta orang di antaranya. Di Indonesia, prevalensi depresi pada 2023 mencapai 1,4%, dengan angka tertinggi pada remaja dan dewasa muda (15-24 tahun) sebesar 2% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia 2023). Kemungkinan besar faktor tekanan akademik dan perfeksionisme menjadi salah satu penyebab utamanya. Hal ini diperkuat oleh penelitian (Fang & Liu, 2022), yang menemukan bahwa perfeksionisme maladaptif berkorelasi kuat dengan gangguan kecemasan dan depresi, terutama pada individu dengan kontrol diri rendah.

Selain itu, perfeksionisme tidak selalu bersifat negatif. Dalam kadar tertentu, perfeksionisme adaptif justru dapat mendorong remaja untuk berprestasi dan mengembangkan potensi diri. Namun, ketika ekspektasi yang dibangun terlalu tinggi dan tidak realistis, dorongan tersebut berubah menjadi tekanan internal yang merusak keseimbangan mental. Dengan demikian, memahami batas antara perfeksionisme adaptif dan maladaptif menjadi kunci penting untuk menjaga kesehatan mental remaja masa kini.

Analisis Teori Psikoanalitik Sigmund Freud dalam Konteks Perfectionism dan Kesehatan Mental

Menurut teori psikoanalitik Sigmund Freud, kepribadian manusia terbentuk dari interaksi antara tiga struktur utama: *id*, *ego*, dan *superego*. Perfeksionisme muncul ketika *superego* berperan terlalu dominan dan menuntut individu untuk selalu memenuhi standar moral atau ideal yang tinggi (*The Ego and the ID* (1923) by Sigmund Freud, n.d.). Dalam konteks remaja, hal ini sering dipicu oleh internalisasi nilai-nilai sosial dan ekspektasi lingkungan yang berlebihan. Ketidakseimbangan antara *superego* dan *ego* menyebabkan konflik batin yang menimbulkan kecemasan dan stres emosional.

Beberapa penelitian kontemporer memperkuat relevansi pandangan Freud terhadap fenomena perfeksionisme modern. Misalnya, (Khumtong et al., 2022) menjelaskan bahwa dinamika perfeksionistik pada individu sering kali berakar dari hubungan awal dengan figur otoritas yang menanamkan standar moral tinggi sejak kecil. Hal ini selaras dengan konsep superego Freud yang terbentuk melalui internalisasi norma orang tua.

Dari perspektif klinis, tekanan yang timbul akibat ketegangan antara ego dan superego dapat menimbulkan gejala seperti kecemasan kronis, rasa bersalah, hingga depresi. Dalam hal ini, pendekatan psikoanalitik menekankan pentingnya memahami konflik bawah sadar agar individu mampu menyeimbangkan kembali dorongan-dorongan internalnya. (Rahayu, 2009) menawarkan perspektif integratif dengan menjelaskan bahwa konsep psikoterapi dalam Islam tidak hanya berfokus pada resolusi konflik internal, tetapi juga pada upaya mendekatkan diri kepada Allah SWT sebagai sumber ketenangan jiwa. Hal ini menjadi dasar bagi intervensi psikoterapi yang berfokus pada kesadaran diri (self-awareness) dan penerimaan terhadap ketidaksempurnaan diri.

Keterkaitan Teori Psikoanalitik dengan Fenomena Kesehatan Mental Remaja Masa Kini

Fenomena kesehatan mental remaja di era digital menunjukkan bahwa tekanan untuk tampil sempurna tidak hanya datang dari sekolah atau keluarga, tetapi kini juga dari eksposur media sosial dan budaya konsumtif yang idealisasikan kehidupan bebas cela. Sebuah studi longitudinal menunjukkan bahwa penggunaan intensif media sosial didampingi perbandingan sosial meningkatkan skor perfectionism dan risiko kecemasan pada remaja. (Curran & Hill, 2022)

Artikel "*The Role of Perfectionism in Social Anxiety Among College Students Using Social Media in Jakarta*" oleh Ethan Petrosmand Adiraja dan Agustina (Adiraja & Agustina, 2025). Penelitian ini mengkaji peran perfeksionisme terhadap kecemasan sosial pada mahasiswa yang aktif menggunakan media sosial di Jakarta. Hasilnya menunjukkan bahwa perfeksionisme berkontribusi signifikan terhadap kecemasan sosial dengan nilai kontribusi sebesar 89,9%, yang berkaitan erat dengan tekanan sosial dan standar perfeksionisme pada penggunaan media sosial di Indonesia.

Dalam kasus yang disebutkan diatas, dari sudut pandang teori Sigmund Freud, perfeksionisme yang berkontribusi signifikan terhadap kecemasan sosial dapat dipahami sebagai manifestasi konflik psikis antara *id*, *ego*, dan *superego*. *Superego* yang sangat kritis dan menuntut standar moral serta kesempurnaan yang tinggi menciptakan tekanan internal bagi individu. *Ego* berupaya menyeimbangkan tuntutan *superego* tersebut dengan dorongan naluriah dari *id* dan kenyataan sosial yang dihadapi, termasuk tekanan dari media sosial.

Ketika *ego* mengalami kesulitan mengelola ketegangan ini, kecemasan sosial muncul sebagai sinyal adanya konflik batin. Perfeksionisme dalam konteks ini termasuk mekanisme pertahanan *ego* untuk mengendalikan ketidakpastian dan ketakutan akan kegagalan, tetapi pada saat yang sama memperkuat kecemasan karena tuntutan yang tidak realistis. Oleh karena itu, dalam konteks media sosial di Jakarta, perfeksionisme yang dipicu oleh standar sosial yang tinggi dan tekanan eksternal dapat mengakibatkan kecemasan sosial yang intens, mencerminkan proses dinamis dalam struktur

kepribadian menurut Freud. Dengan kata lain, *perfeksionisme* dan kecemasan sosial pada mahasiswa ini adalah ekspresi dari konflik internal yang belum terselesaikan di tingkat bawah sadar antara keinginan, moralitas, dan realitas sosial yang dialami. Hal tersebut juga menegaskan hubungan signifikan antara *perfeksionisme* dan kecemasan sosial pada pengguna media sosial di Indonesia, sesuai dengan kerangka psikoanalitik Freud tentang bagaimana kecemasan muncul dari konflik dalam struktur kepribadian. (Madani & Ambarini, 2021b)

Kesimpulan dan Saran

Perfeksionisme pada remaja memiliki dampak yang cukup signifikan terhadap kesehatan mental, terutama ketika sifat tersebut bersifat berlebihan atau maladaptif. Ketegangan antara tuntutan superego yang menuntut kesempurnaan dan keterbatasan ego untuk menyesuaikan diri dengan realitas sering menimbulkan kecemasan, stres, hingga depresi. Temuan ini memperkuat relevansi teori psikoanalitik Freud dalam menjelaskan bagaimana konflik internal kepribadian memengaruhi kondisi psikologis remaja.

Faktor lingkungan juga memperkuat *perfeksionisme*. Ekspektasi keluarga, tekanan akademik, dan pengaruh media sosial yang menormalisasi standar kesempurnaan membuat remaja sering menilai harga diri berdasarkan pencapaian atau pengakuan orang lain. Kombinasi tekanan internal dan eksternal ini meningkatkan risiko gangguan mental, sehingga pemahaman konteks sosial dan budaya menjadi penting untuk merancang strategi penanganan yang tepat.

Meskipun *perfeksionisme* maladaptif berisiko merusak kesehatan mental, bentuk *perfeksionisme* yang adaptif tetap dapat memberi manfaat. Dorongan untuk berprestasi dan mengembangkan potensi diri bisa tetap muncul, asalkan remaja belajar menerima ketidaksempurnaan dan menyeimbangkan tuntutan internal dengan realitas yang ada. Dengan pendekatan ini, tekanan psikologis dapat diminimalkan tanpa menghilangkan motivasi untuk berkembang. Untuk itu, intervensi yang komprehensif sangat diperlukan. Orang tua, pendidik, dan konselor diharapkan dapat membantu remaja mengenali batasan ekspektasi serta meningkatkan kesadaran diri. Program literasi media juga penting agar remaja tidak terlalu terpengaruh oleh standar kesempurnaan dari media sosial. Selain itu, pengembangan *perfeksionisme* adaptif melalui konseling atau terapi dapat menjadi strategi efektif untuk menjaga kesejahteraan mental remaja secara menyeluruh.

Daftar Pustaka

03 factsheet Keswa_bahasa. (n.d.).

Adiraja, E. P., & Agustina, A. (2025). The Role of Perfectionism in Social Anxiety Among College Students Using Social Media in Jakarta. *Riwayat: Educational Journal of History and Humanities*, 8(1), 312–325. <https://doi.org/10.24815/jr.v8i1.43795>

Anggraini, A. R. (2024). Pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental para remaja.

- Bills, E., Greene, D., Stackpole, R., & Egan, S. J. (2023). Perfectionism and eating disorders in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Appetite*, 187, 106586. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2023.106586>
- Curran, T., & Hill, A. P. (2019). Perfectionism is increasing over time: A meta-analysis of birth cohort differences from 1989 to 2016. *Psychological Bulletin*, 145(4), 410–429. <https://doi.org/10.1037/bul0000138>
- Curran, T., & Hill, A. P. (2022). Young people's perceptions of their parents' expectations and criticism are increasing over time: Implications for perfectionism. *Psychological Bulletin*, 148(1–2), 107–128. <https://doi.org/10.1037/bul0000347>
- Fang, T., & Liu, F. (2022). A Review on Perfectionism. *Open Journal of Social Sciences*, 10(01), 355–364. <https://doi.org/10.4236/jss.2022.101027>
- Freud_Ego_and_Super_Ego. (n.d.).
- Hamid, M. A., Ifawati, N. I., & Charis, M. A. (2024). The Correlation between Perfectionism and Fear of Failure among Students in Intensive Arabic Language Program | Al-'Alaqah bayna al-Kamaliyyah wa al-Khawf min al-Fashl li-Tullab al-Barnaamij al-Mukaththaf li-Ta'lim al-Lughah al-'Arabiyyah. *Al-Ta'rib : Jurnal Ilmiah Program Studi Pendidikan Bahasa Arab IAIN Palangka Raya*, 12(2), 353–372. <https://repository.uin-malang.ac.id/22635/>
- Khumtong, R., Katawatee, K., Amornpojnimman, T., Riabroi, K., Sungkaro, K., & Korathanakhun, P. (2022). Predictors of seizure control in patients with cerebral arteriovenous malformation. *Epilepsy & Behavior*, 128, 108575. <https://doi.org/10.1016/j.yebeh.2022.108575>
- Liedya, L., Br Tarigan, S. M., Justio, E., Novina, T., & Marpaung, W. (2020). Kecemasan Ditinjau dari Penerimaan Diri dan Dukungan Sosial pada Remaja Penyandang Tunanetra. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam*, 17(1), 28. <https://ejournal.uin-malang.ac.id/index.php/psiko/article/view/8986/o>
- Madani, B. F., & Ambarini, T. K. (2021a). Hubungan antara Perfeksionisme dengan Kecenderungan Kecemasan Sosial pada Remaja Akhir Pengguna Instagram. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 242–251. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.24626>
- Madani, B. F., & Ambarini, T. K. (2021b). Hubungan antara Perfeksionisme dengan Kecenderungan Kecemasan Sosial pada Remaja Akhir Pengguna Instagram. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 242–251. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.24626>
- Mahmudah, S. (2024). *Psikologi sosial di Era 5.0*. <https://repository.uin-malang.ac.id/22830/>
- Mufidatu Z, F., & Sholichatun, Y. (2016). Penerimaan Diri Remaja yang Memiliki Keluarga Tiri. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam*, 13(1), 29. <https://ejournal.uin-malang.ac.id/index.php/psiko/article/view/6407>
- Rahayu, I. T. (2009). *Psikoterapi: Perspektif islam dan psikologi kontemporer*. UIN-Maliki Press. <https://repository.uin-malang.ac.id/1242/>
- Sand, L., Bøe, T., Shafran, R., Stormark, K. M., & Hysing, M. (2021). Perfectionism in Adolescence: Associations With Gender, Age, and Socioeconomic Status in a Norwegian Sample. *Frontiers in Public Health*, 9, 688811. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.688811>

Simon, P. D. P. (2022). A REVIEW OF THE MENTAL HEALTH CONSEQUENCES OF PERFECTIONISM AMONG STUDENTS: IMPLICATIONS FOR EDUCATION RESEARCHERS AND PRACTITIONERS IN THE TIME OF COVID-19. *Hellenic Journal of Psychology*, Vol 19, 163-183 Pages. <https://doi.org/10.26262/HJP.V19I2.8547>

The Ego and the ID (1923) by Sigmund Freud—Free PDF EBook. (n.d.). Sigmund Freud. Retrieved October 20, 2025