

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara *alexithymia* dengan kesepian pada mahasiswa di Kota Yogyakarta dengan nilai $r = 0,786$ ($p < 0,050$). Artinya semakin tinggi *alexithymia* maka semakin tinggi pula tingkat kesepian pada mahasiswa, dan sebaliknya jika semakin rendah *alexithymia* maka semakin rendah juga tingkat kesepian pada mahasiswa di Kota Yogyakarta.

Berdasarkan hasil kategorisasi kesepian menunjukkan bahwa subjek yang berada dalam kategorisasi tinggi sebesar 14,1% (24 subjek), kategorisasi sedang sebesar 41,2% (70 subjek), dan kategori rendah sebesar 44,7% (76 subjek), sehingga dapat disimpulkan bahwa penelitian ini sebagian besar subjek memiliki tingkat kesepian dalam kategori yang rendah, disusul kategori sedang, dan kemudian kategori tinggi. Sedangkan untuk kategorisasi *alexithymia* menunjukkan bahwa subjek yang berada dalam kategorisasi tinggi sebesar 55,8% (95 subjek), kategorisasi sedang sebesar 43% (73 subjek), dan kategori rendah sebesar 1,2% (2 subjek), sehingga dapat disimpulkan bahwa penelitian ini sebagian besar subjek memiliki tingkat *alexithymia* dalam kategori yang tinggi, disusul kategori sedang, dan kemudian kategori rendah.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa besaran koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,618 yang dapat diartikan bahwa kontribusi variabel *alexithymia* terhadap variabel kesepian pada mahasiswa di Kota Yogyakarta sebesar 61,8%

dan 38,2% sisanya dipengaruhi oleh variabel-variabel lain yang tidak dilibatkan dalam penelitian ini.

Dari hasil sata tambahan, penelitian ini juga menunjukkan bahwa hasil korelasi *alexithymia* dengan kesepian pada mahasiswa laki-laki ($r: 0,773, p < 0,05$) lebih rendah dibanding pada mahasiswa perempuan dengan hasil ($r: 0,779, p < 0,05$) dan hasil tersebut membuktikan bahwa mahasiswa laki-laki lebih rentang mengalami *alexithymia* dibandingkan dengan mahasiswa perempuan. Sedangkan dari hasil analisis uji T-Test dengan membandingkan tingkat kesepian antara mahasiswa perempuan dan mahasiswa laki-laki analisis diperoleh $T = 0,285$ dengan $p > 0,05$, berdasarkan data tersebut menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara tingkat kesepian mahasiswa perempuan dan tingkat kesepian pada mahasiswa laki-laki. Hal ini selaras dengan penelitian (Qualter, 2009) menyatakan bahwa tidak ada perbedaan antara mahasiswa laki-laki dan perempuan yang signifikan mengalami kesepian karena perkembangan sosio-emosional yang berbeda sesuai dengan gaya kelekatan yang dimiliki.

B. Saran

Saran yang dapat diberikan berdasarkan hasil penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Bagi mahasiswa

Bagi mahasiswa diharapkan mampu meningkatkan dan mengelola emosi negatif menjadi emosi yang positif agar dapat meminimalisir terjadinya kesepian seperti bersosialisasi dengan lingkungan baru ataupun mengikuti organisasi sehingga meningkat kepercayaan diri terhadap kehidupan sosial dan

pola kelekatan terhadap diri sendiri maupun orang lain menjadi baik serta komunikasi terjaga dan dapat terhindar dari *alexithymia*.

Bagi mahasiswa diharapkan mampu meningkatkan dan mengelola emosi negatif menjadi emosi positif agar dapat meminimalisir terjadinya kesepian. Dengan mengubah emosi negatif menjadi emosi yang positif maka akan membentuk kepercayaan diri terhadap kehidupan sosial serta dapat meningkatkan kelekatan terhadap diri sendiri maupun orang lain sehingga pola komunikasi terjaga dengan baik dan dapat menghindari dari *alexithymia*.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan mampu mengembangkan penelitian tentang kesepian karena pada penelitian ini menghasilkan skor koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,618 yang dapat diartikan bahwa kontribusi variabel *alexithymia* terhadap variabel kesepian pada mahasiswa di Kota Yogyakarta sebesar 61,8% dan 38,2% sisanya dipengaruhi oleh variabel-variabel lain yang tidak dilibatkan dalam penelitian ini seperti: *interpersonal distrust*, rasa malu dan kecemasan sosial, depresi, dan lain-lain sehingga hal ini diharapkan mampu dikembangkan lebih lanjut.