

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil penelitian yang telah dilakukan disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *alexithymia* dengan depresi pada remaja. Artinya, semakin tinggi *alexithymia* maka akan semakin tinggi depresi pada remaja lalu ketika tingkat *alexithymia* rendah maka akan semakin rendah depresi pada remaja. Hasil analisis data penelitian menunjukkan bahwa variabel *alexithymia* merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi depresi, namun bukan merupakan faktor yang mutlak karena hasil penelitian menunjukkan *alexithymia* menyumbang 27,1% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain. Selanjutnya, berdasarkan hasil kategorisasi bahwa rata-rata remaja berada pada kondisi *alexithymia* yang sedang dan memiliki kondisi depresi yang normal.

Hasil analisis tambahan menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara *alexithymia* dengan depresi pada remaja laki-laki dan remaja perempuan. Reratanya untuk kedua variabel, subjek remaja perempuan memiliki skor yang lebih tinggi dibandingkan dengan subjek remaja laki-laki yang memiliki skor rerata yang lebih rendah. Lebih lanjut, pada analisis data tambahan selanjutnya juga ditemukan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara *alexithymia* dengan depresi pada remaja rentang usia 10-21 tahun.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka saran yang dapat diberikan oleh peneliti yaitu :

1. Bagi subjek penelitian

Diharapkan supaya subjek bisa lebih mampu menganalisa emosi yang hadir pada diri, karena ketika tidak mampu menganalisa perasaan dan emosi yang hadir maka akan lebih merasa tertekan dan sedih yang akan berujung pada depresi.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang memiliki minat untuk melakukan penelitian berkaitan dengan *alexithymia* dan depresi atau ingin mengembangkan penelitian ini, kiranya dapat mempertimbangkan variabel yang dapat mempengaruhi dari *alexithymia* dan depresi itu sendiri. Selanjutnya, terdapat kelemahan penelitian ini yaitu sebaran jenis kelamin yang tidak proposional.