

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan terdapat hubungan positif antara *alexithymia* dengan depresi pada mahasiswa perantau di Yogyakarta. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi *alexithymia*, maka semakin tinggi pula depresi pada mahasiswa perantau di Yogyakarta. Sebaliknya semakin rendah *alexithymia*, maka semakin rendah pula depresi pada mahasiswa perantau di Yogyakarta.

Hasil kategorisasi diketahui bahwa mayoritas subjek dalam penelitian ini mengalami *alexithymia* dalam kategori sedang dengan persentase 76,5% (75 orang) dan depresi pada kategori normal dengan persentase sebesar 57,2% (56 subjek), depresi pada kategori ringan dengan persentase sebesar 12,2% (12 subjek), depresi pada kategori sedang dengan persentase sebesar 10,2% (10 subjek), depresi pada kategori berat dengan persentase sebesar 11,2% (11 subjek), dan depresi pada kategori sangat berat dengan persentase sebesar 9,2% (9 orang), artinya sebagian besar subjek dalam penelitian ini mengalami *alexithymia* dalam kategori sedang namun depresi masih dalam kategori normal. Meskipun mayoritas subjek pada penelitian ini dalam kategori normal, namun terdapat 42,8% yang mengalami depresi, sehingga diperlukan kajian lebih dalam lagi mengenai permasalahan tersebut.

B. Saran

Adapun saran yang peneliti berikan sebagai berikut:

1. Bagi Subjek Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian ini yaitu sebagian besar mahasiswa perantau dalam keadaan normal, namun terdapat beberapa yang memiliki depresi, sedangkan pada tingkat *alexithymia* berada pada kategori sedang. Oleh karena itu, peneliti mengajukan saran kepada mahasiswa perantau di Yogyakarta untuk dapat menyadari sedari dini apabila mengalami kesulitan untuk mengekspresikan dan mengidentifikasi perasaan yang dirasakan, sehingga tidak berdampak negatif pada kesehatan mentalnya terutama mengalami depresi.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang memiliki minat untuk melakukan penelitian serupa atau mengembangkan penelitian ini disarankan untuk dapat memperhatikan faktor-faktor lainnya, karena *alexithymia* hanya berkontribusi sebesar 26,6% terhadap depresi dan masih terdapat 73,4% faktor lainnya yang dapat mempengaruhi depresi, seperti faktor kognitif (penilaian diri negatif, harga diri rendah, ekspetasi negatif, menyalahkan diri sendiri, kesulitan membuat keputusan, rasa tidak berharga, pesimisme tentang masa depan, dan keyakinan bahwa keadaan buruk yang mereka alami akan bertahan lama), faktor genetik (keturunan dari keluarga, riwayat penyakit keluarga), atau peristiwa kehidupan (masalah hubungan

interpersonal, situasi sosial yang tidak terduga, transisi besar dalam hidup, ketergantungan sosial, penyakit fisik orang tua, dan perceraian atau keluarga tidak harmonis). Kelemahan pada penelitian ini yaitu penyebaran data yang tidak merata yaitu lebih banyak subjek jenis kelamin perempuan dibandingkan dengan subjek jenis kelamin laki-laki, serta subjek pada penelitian ini kebanyakan merupakan mahasiswa perantau dari Universitas Mercu Buana Yogyakarta, sehingga perlu dilakukan sebaran yang lebih merata lagi.