

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil korelasi diperoleh koefisien korelasi sebesar  $r = -0,766$  dengan taraf signifikansi sebesar  $p = 0,000$  ( $p < 0,01$ ) yang berarti terdapat korelasi yang negatif antara kecerdasan emosi dengan *alexithymia*, sehingga hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima. Berdasarkan hasil penelitian ini, diketahui koefisien ( $r_{xy}$ )  $\geq 0,60$ , maka dapat disimpulkan bahwa keeratan korelasi pada hipotesis ini kuat. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kecerdasan emosi maka semakin rendah tingkat *alexithymia* pada dewasa awal, sebaliknya semakin rendah tingkat kecerdasan emosi maka semakin rendah tingkat *alexithymia* pada individu dewasa awal.
2. Dilihat dari hasil analisis dan skor skala masing-masing subjek menunjukkan bahwa *alexithymia* terbagi menjadi tiga kategori yaitu, dari 68 subjek terdapat 7 orang (10%) yang memiliki *alexithymia* pada kategori tinggi. Sisanya, 39 orang (57,5%) orang dalam kategori sedang dan 22 orang (32,5%) memiliki *alexithymia* pada kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas subjek dalam penelitian ini memiliki *alexithymia* dengan kategori sedang.

3. Dilihat dari hasil analisis dan skor skala masing-masing subjek menunjukkan bahwa kecerdasan emosi terbagi menjadi tiga kategori yaitu, dari 68 subjek terdapat 19 orang (28%) yang memiliki kecerdasan emosi pada kategori tinggi. Sisanya, 49 orang (72%) dalam kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas subjek dalam penelitian ini memiliki kecerdasan emosi dengan kategori sedang.
4. Dari hasil perhitungan diperoleh koefisien determinasi (*R Squared*) sebesar 0,586 menunjukkan bahwa variabel kecerdasan emosi memiliki kontribusi sebesar 58,6 % terhadap variabel *alexithymia* pada individu dewasa awal dan sisanya 41,4 % dipengaruhi oleh faktor lain, yaitu *attachment style*, dan *post traumatic stress disorder*.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka diajukan beberapa saran sebagai berikut:

### 1. Bagi Subjek Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian disarankan kepada individu dewasa awal untuk dapat mempertahankan tingkat kecerdasan emosi dengan cara mengontrol dan mengelola emosi yang dimiliki sehingga dapat mengenali emosi serta mengkomunikasikan emosi yang akan menurunkan *alexithymia* pada individu dewasa awal.

### 2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti yang tertarik untuk menggali lebih jauh mengenai berbagai hal terkait dengan kecerdasan emosi maupun *alexithymia*

disarankan untuk meneliti subjek dengan rentang usia yang lebih luas supaya dapat mengetahui keadaan kecerdasan emosi maupun *alexithymia* pada rentang usia yang lebih bervariasi. Bagi peneliti yang tertarik untuk menggali lebih jauh tentang berbagai hal yang terkait dengan *alexithymia* disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan dengan memperhatikan faktor lain yang berpengaruh terhadap alexithymia. Faktor-faktor lain tersebut diantaranya adalah *attachment style, post traumatic stress disorder*. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terdapat keterbatasan dalam penelitian ini yaitu terjadinya overlapping (tumpang tindih) antar struktur variabel yang dapat di lihat pada besarnya korelasi antara kecerdasan emosi dengan *alexithymia*. sehingga peneliti menyarankan untuk penelitian selanjutnya dapat memperhatikan faktor-faktor lain yang berpengaruh terhadap alexithymia terkait dengan emosi.