

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang positif antara gaya kelekatan menolak dengan alexithymia pada dewasa awal. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi gaya kelekatan menolak yang dimiliki, maka akan semakin tinggi tingkat alexithymia yang dialami. Begitupun sebaliknya, semakin rendah gaya kelekatan yang dimiliki individu, maka akan semakin rendah tingkat alexithymia yang dialami. Gaya kelekatan menolak memiliki sumbangan sebesar 98,4% terhadap alexithymia dan 1,6% sisanya berasal dari faktor lain di luar penelitian.

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 menurunkan tingkat gaya kelekatan menolak dengan cara membangun hubungan dekat dengan individu lain dan menyeimbangkan antara prestasi dan membangun relasi sehingga dapat merasakan pengalaman belajar untuk mengenali serta mengidentifikasi emosi yang akan menurunkan *alexithymia* pada individu dewasa awal.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk meneliti subjek dengan rentang usia yang lebih luas agar dapat mengetahui keadaan gaya kelekatan menolak maupun *alexithymia* pada rentang usia yang lebih bervariasi. Bagi peneliti yang tertarik untuk menggali lebih dalam mengenai *alexithymia* disarankan untuk meneliti faktor lain penyebab *alexithymia*, diantaranya kecerdasan emosi dan *post traumatic stress disorder*. Peneliti selanjutnya juga dapat meneliti pengaruh gaya kelekatan yang lain terhadap *alexithymia*.