

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kecerdasan emosi dan *alexithymia* pada remaja *broken home*, Semakin tingginya kecerdasan emosi seorang remaja *broken home*, maka perilaku *alexithymia* yang muncul pada remaja *broken home* akan cenderung rendah. Demikian pula sebaliknya, Semakin rendahnya kecerdasan emosi seorang remaja *broken home*, maka perilaku *alexithymia* yang muncul pada remaja *broken home* cenderung tinggi.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,402. Hal ini menunjukkan bahwa variabel kecerdasan emosi berpengaruh sebesar 40,2% terhadap *alexithymia* pada remaja *broken home*. Sisanya sebesar 59,8% dipengaruhi faktor lain seperti *Attachment Style* (Usaci & Puscasu, 2015), *Post Traumatic Stress Disorder* (Thompson, 2009), yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Dari hasil kategorisasi menunjukkan bahwa *alexithymia* yang dimiliki subjek 64% dalam kategorisasi *alexithymia* yang tinggi, 35% (N = 40) dalam kategorisasi *alexithymia* yang sedang. Hal ini menunjukkan mayoritas remaja *broken home* memiliki kecenderungan *alexithymia* tinggi.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut :

1. Bagi Subyek Penelitian

Untuk mengurangi kecenderungan perilaku *alexithymia*, remaja dapat meningkatkan kecerdasan emosi. Semakin meningkatnya kecerdasan emosi remaja *broken home*, maka kecenderungan *alexithymia* akan menurun. Meningkatkan kecerdasan emosi dapat dilakukan dengan cara-cara berikut :

Belajar perlahan untuk menerima perasaan dan emosi yang dirasakan, dengan mengakui dan jujur tentang perasaan yang sedang dirasakan, kemudian melatih keterampilan pengelolaan stres, dengan cara relaksasi, meditasi, pernapasan dalam, atau aktivitas fisik yang dapat membantu mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan emosional. Kemudian belajar berkomunikasi efektif, agar dapat melatih diri untuk mengungkapkan perasaan dan kebutuhan dengan jelas kepada orang lain. lalu belajar untuk menjalin hubungan yang sehat dengan orang lain, temukan lingkungan atau orang-orang yang bisa memberikan pengaruh positif terhadap diri, hubungan yang mendukung dan positif dapat memberikan dukungan emosional yang diperlukan dan membantu mengurangi rasa kesepian atau isolasi. Tingkatkan pemahaman diri, belajar untuk mengenal diri sendiri dengan lebih baik. Cobalah mengeksplorasi minat, bakat, dan potensi dalam diri. Ini akan membantu untuk memahami kebutuhan dan keinginan diri sendiri, serta membuat keputusan yang sesuai dengan nilai-nilai yang baik. Kemudian apabila dirasa diri tidak mampu atau kesulitan untuk menghadapi situasi tertentu (*broken home*), carilah bantuan profesional. Sangat penting untuk mencari bantuan

profesional. Konselor atau terapis dapat memberikan bimbingan dan dukungan yang tepat sesuai dengan kebutuhan mental dan psikis seseorang.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Kecerdasan emosi berpengaruh efektif terhadap *alexithymia* sebesar 40,2% dan sisanya 59,8% dipengaruhi faktor lain. Diharapkan peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitiannya dengan mempertimbangkan variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini seperti *Attachment Style* (Usaci & Puscasu, 2015), dan *Post Traumatic Stress Disorder* (Thompson, 2009). Selain itu, subjek dalam penelitian ini masih sangat terbatas sehingga diharapkan peneliti selanjutnya dapat lebih mendalami dan mengkaji atau dengan menambah variabel serta dengan menggunakan variabel lainnya. Penting juga untuk menginterpretasikan hasil dengan hati-hati dan mempertimbangkan konteks penelitian secara menyeluruh.