

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat ditarik kesimpulan bahwa ada hubungan positif antara kecenderungan alexythimia dengan perilaku cemburu yang berbahaya pada remaja berpacaran dengan koefisien sebesar r_{xy} 0,771 dengan taraf yang sangat signifikan 0,000 ($p < 0,01$) dan diperoleh koefisien determinasi (*R Squared*) antara kecenderungan alexythimia dengan perilaku cemburu yang berbahaya R^2 sebesar 0,594 yang berarti bahwa kecenderungan alexythimia memberikan sumbangan efektif sebesar 59,4% terhadap perilaku cemburu berbahaya pada remaja berpacaran sedangkan 40,6% disumbang dari faktor-faktor lain seperti merasa tidak nyaman dengan diri sendiri dan kemungkinan memiliki pengalaman kehilangan di masa lalu.

Hasil kategorisasi dapat diketahui bahwa sebagian besar remaja dalam penelitian ini memiliki tingkat perilaku cemburu yang berbahaya dan kecenderungan alexythimia yang tinggi. Hal tersebut berarti penelitian mengenai perilaku cemburu yang berbahaya sangat penting untuk diteliti lebih dalam untuk mengetahui akar permasalahan penyebab perilaku cemburu yang berbahaya dengan menguji faktor-faktor yang lain. Individu yang mampu mengenali emosi dan mendeskripsikan perasaan diri mereka akan mampu mencapai hubungan berpacaran yang sehat sehingga terhindar dari perilaku cemburu yang berbahaya.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah dikemukakan peneliti maka dapat diajukan saran sebagai berikut:

1. Bagi remaja

Bagi remaja yang memiliki kecenderungan alexythimia dan perilaku cemburu yang berbahaya dalam kategori tinggi disarankan untuk mengikuti pelatihan-pelatihan yang dapat mengelola emosi, mengenali dan memahami diri sendiri maupun orang lain, dan menjadikan pribadi yang lebih terbuka.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat meneliti faktor – faktor lain yang memungkinkan memiliki hubungan dengan kecenderungan alexythimia dengan perilaku cemburu yang berbahaya. Dari faktor – faktor tersebut peneliti selanjutnya akan mengetahui faktor apa saja yang memiliki hubungan dengan kecenderungan Alexythimia dan perilaku cemburu yang berbahaya.