

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *family functioning* dengan *alexithymia* pada Generasi Z yang berasal dari keluarga *broken home*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin baik keberfungsian keluarga yang dimiliki individu, maka semakin rendah kecenderungan individu mengalami *alexithymia*. Sebaliknya, semakin rendah keberfungsian keluarga, maka semakin tinggi kecenderungan individu mengalami kesulitan dalam mengenali, memahami, dan mengungkapkan emosi yang dirasakan. Temuan ini menunjukkan bahwa keluarga memiliki peran penting dalam perkembangan kemampuan emosional individu, terutama melalui fungsi komunikasi, keterlibatan emosional, dan pemecahan masalah yang berlangsung dalam lingkungan keluarga.

Secara umum, kondisi subjek penelitian menunjukkan bahwa keberfungsian keluarga cenderung berada pada tingkat sedang, sedangkan tingkat *alexithymia* cenderung berada pada tingkat yang relatif tinggi. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa meskipun sebagian besar responden masih mempersepsikan adanya fungsi keluarga yang berjalan dalam kehidupan sehari-hari, mereka tetap berpotensi mengalami hambatan dalam memahami dan mengekspresikan emosi.

C. Saran

1. Bagi Subjek Penelitian

Bagi generasi z yang berasal dari keluarga *broken home* diharapkan dapat menyampaikan komunikasi yang terbuka, dan keterlibatan emosional kepada keluarga, baik orang tua maupun anggota keluarga lainnya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keberfungsian keluarga berkaitan dengan tingkat *alexithymia* yang dimiliki individu. Oleh karena itu, keluarga subjek diharapkan tetap berupaya menjalankan fungsi keluarga secara optimal meskipun telah mengalami perceraian, seperti menjaga komunikasi yang positif, memberikan dukungan emosional, serta membangun hubungan yang hangat dan saling memahami. Upaya tersebut diharapkan dapat membantu individu dalam mengembangkan kemampuan mengenali, memahami, dan mengekspresikan emosi secara lebih adaptif sehingga kecenderungan *alexithymia* dapat diminimalkan.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk meneliti faktor-faktor lain yang berpotensi memengaruhi *alexithymia*, seperti *attachment*, pola asuh, regulasi emosi, kecerdasan emosional, maupun dukungan sosial. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat menggunakan karakteristik subjek yang lebih beragam serta mempertimbangkan metode penelitian lain agar diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan *alexithymia*.