

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, penyajian data, dan pembahasan yang telah dipaparkan pada Bab sebelumnya mengenai korelasi kecenderungan *Alexithymia* terhadap kemampuan *Problem Solving* pada peserta didik kelas XI-H di MAN 2 Banjarmasin, maka dapat ditarik beberapa simpulan

1. Kecenderungan *Alexithymia* pada peserta didik berada dalam kategori Sedang, *mean* sebesar 53,47. Dilihat dari capaian khusus peraspek, aspek *Difficulty Identifying Feelings* (DIF) berada dalam kategori Rendah (40,25%), yang berarti peserta didik cukup adaptif dalam mengenali gejala emosi awalnya. Namun, aspek *Difficulty Describing Feelings* (DDF) berada dalam kategori Sedang (51,16%) dan *Externally-Oriented Thinking* (EOT) berada dalam kategori Sedang (53,40%). Hal ini menjelaskan bahwa peserta didik sesekali masih mengalami kecanggungan wajar dalam mengartikulasikan perasaan batin kepada orang lain serta cenderung berpikir mekanis akibat kuatnya pengaruh budaya kolektif lokal (*supan* atau *sungkan*) di lingkungan madrasah.
2. Kemampuan *Problem Solving* peserta didik berada dalam kategori Cukup Baik dengan *mean* sebesar 65,09. Diilihat dari capaian khusus

peraspek, aspek *Problem Orientation* berada pada kategori Tinggi (74,46%), yang menunjukkan peserta didik memiliki kesiapan mental, motivasi, dan ketenangan yang sangat baik saat mendeteksi adanya masalah. Sementara itu, aspek *Problem Solving Skills* berada pada kategori Sedang (69,12%), yang mengindikasikan bahwa peserta didik masih memerlukan latihan berkala di madrasah untuk mengoptimalkan keterampilan teknis operasional dalam merumuskan, mengeksekusi, dan mengevaluasi solusi alternatif.

3. Hasil pengujian hipotesis menggunakan rumus Korelasi *Pearson Product Moment* menunjukkan nilai koefisien korelasi (rhitung) sebesar -0,1388 dengan nilai signifikansi (*p-value*) sebesar 0,4337. Dikarenakan nilai $0,4337 > 0,05$ dan $|r_{hitung}| < r_{tabel}(0,1388 < 0,3388)$, maka Hipotesis Nol (H_0) diterima dan Hipotesis Kerja (H_a) ditolak.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kecenderungan Alexithymia dengan kemampuan Problem Solving pada peserta didik kelas XI-H di MAN 2 Banjarmasin. Hambatan kecenderungan *Alexithymia* dan kemampuan kognitif *Problem Solving* terbukti berjalan secara terpisah dan independen pada populasi peserta didik di madrasah. Kemampuan peserta didik dalam memecahkan masalah di madrasah tidak dikontrol atau ditentukan oleh karakteristik emosional mereka, melainkan dipengaruhi oleh potensi kognitif peserta didik (sejalan dengan Surah Al-Baqarah ayat 286) serta stimulus eksternal melalui program bimbingan dan konseling yang adaptif di madrasah

B. Saran

Berdasarkan Kesimpulan, pembahasan, serta kebaruan yang diperoleh dalam penelitian ini, diajukan saran sebagai berikut:

1. Bagi guru bimbingan dan konseling

a. Mengubah fokus intervensi

Guru bimbingan dan konseling diharap tidak hanya memberikan bimbingan ataupun konseling konvensional yang hanya menghajikan langkah langkah logis kognitif. Fokus pada layanan harus regulasi

b. Pelaksanaan program khusus

Guru bimbingan dan konseling dapat menyusun program bimbingan kelompok atau konseling format khusus yang mengintegrasikan latihan mindfulness, pengenalan kosata emosi, serta pelatihan assertif training guna melatih kemampuan komunikasi peserta didik Ketika menghadapi konflik sosial tanpa harus melakukan silent treatment

2. Bagi peserta didik

Peserta didik diharapkan mulai membangun kesadaran batin untuk tidak mengabaikan perasaan negative saat masalah datang. Peserta didik disarankan untuk melatih diri mengkomunikasikan apa yang disarankan kepada orang yang dipercaya demi menurunkan beban emosional batin sebelum terburu buru mengambil keputusan

3. Bagi penelitian selanjutnya

a. Pengembangan metode

Mengingat nilai korelasi dalam penelitian ini berada pada kategori lemah. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan metode campuran (mixed methods) melalui pendekatan kuantitatif agar dapat menggali faktor-faktor psikologis lain di luar alexithymia yang ikut memengaruhi kemampuan problem solving peserta didik.

b. Perluasan sampel

Penelitian selanjutnya dapat memperluas populasi dan sampel penelitian ke tingkat madrasah atau daerah yang lebih luas guna meningkatkan validitas eksternal dan generalisasi hasil penelitian.

