

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui bagaimana perbandingan sosial dan harga diri memengaruhi kecemasan sosial pada remaja SMA. Berdasarkan hasil analisis data terhadap siswa SMK Bina Karya Mandiri Bekasi, diperoleh beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Gambaran kecemasan sosial, perbandingan sosial, dan harga diri pada siswa SMK Bina Karya Mandiri Bekasi menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa siswa memiliki tingkat kecemasan sosial, perbandingan sosial, dan harga diri yang cenderung berada pada tingkat sedang.
2. Perbandingan sosial memiliki hubungan yang signifikan dengan kecemasan sosial pada siswa SMK Bina Karya Mandiri Bekasi. Semakin tinggi tingkat perbandingan sosial, maka semakin tinggi tingkat kecemasan sosial yang dimiliki siswa.
3. Harga diri memiliki hubungan yang signifikan dengan kecemasan sosial pada siswa SMK Bina Karya Mandiri Bekasi. Semakin tinggi harga diri yang dimiliki siswa, maka semakin rendah tingkat kecemasan sosial yang dialami.
4. Secara simultan, perbandingan sosial dan harga diri memiliki hubungan yang signifikan dengan kecemasan sosial pada siswa SMK Bina Karya Mandiri Bekasi dengan kontribusi sebesar 23,2%. Meskipun demikian, hasil analisis regresi menunjukkan bahwa harga diri memiliki kontribusi yang lebih dominan terhadap kecemasan sosial, sedangkan perbandingan sosial tidak memberikan kontribusi yang signifikan secara parsial. Temuan ini menunjukkan bahwa masih terdapat faktor-faktor lain di luar penelitian yang turut berperan dalam menjelaskan kecemasan sosial pada siswa.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, terdapat beberapa saran yang dapat diberikan sebagai berikut:

1. Bagi Siswa SMK Bina Karya Mandiri Bekasi

Siswa diharapkan dapat meningkatkan harga diri dengan mengembangkan pandangan yang positif terhadap diri sendiri, mengenali potensi yang dimiliki, serta tidak melakukan perbandingan sosial secara berlebihan. Selain itu, siswa juga diharapkan mampu menggunakan media sosial secara bijak dan membangun hubungan sosial yang sehat agar dapat mengurangi munculnya kecemasan sosial.

2. Bagi Sekolah

Pihak sekolah diharapkan dapat memberikan dukungan kepada siswa melalui layanan bimbingan dan konseling, psikoedukasi, maupun kegiatan pengembangan diri yang bertujuan untuk meningkatkan harga diri serta membantu siswa dalam mengelola kecemasan sosial secara lebih adaptif. Selain itu, sekolah dapat memberikan edukasi mengenai penggunaan media sosial yang sehat serta pentingnya penerimaan diri pada remaja.

3. Bagi Orang Tua

Orang tua diharapkan dapat memberikan dukungan emosional, membangun komunikasi yang baik dengan anak, serta menciptakan lingkungan keluarga yang positif sehingga dapat membantu meningkatkan harga diri dan mengurangi kecemasan sosial pada remaja.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperluas cakupan subjek penelitian dengan melibatkan responden dari berbagai sekolah maupun wilayah yang lebih beragam sehingga hasil penelitian dapat digeneralisasikan secara lebih luas. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat menggunakan desain longitudinal untuk

melihat perubahan perbandingan sosial, harga diri, dan kecemasan sosial dari waktu ke waktu.

Mengingat hasil penelitian ini menunjukkan bahwa perbandingan sosial tidak memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kecemasan sosial setelah dianalisis bersama dengan harga diri, peneliti selanjutnya juga disarankan untuk mengkaji kemungkinan adanya variabel mediator maupun moderator dalam hubungan tersebut, seperti fear of negative evaluation, konsep diri, self-efficacy, regulasi emosi, dukungan sosial, dan pola asuh orang tua. Dengan demikian, dapat diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kecemasan sosial pada remaja.

Selain itu, peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggunakan metode penelitian yang lebih beragam, seperti pendekatan kualitatif atau mixed method, sehingga tidak hanya memperoleh gambaran berdasarkan skor kuantitatif, tetapi juga dapat memahami pengalaman subjektif remaja terkait perbandingan sosial, harga diri, dan kecemasan sosial secara lebih mendalam.

