

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

1. Hasil deskripsi variabel kecemasan sosial, konsep diri dan citra tubuh pada remaja SMK Bina Karya Mandiri yaitu sebagai berikut:
 - a. Hasil kategorisasi menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori sedang pada variabel kecemasan sosial (62,7%), konsep diri (71,9%), dan citra tubuh (72,4%). Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswi memiliki konsep diri dan citra tubuh yang cukup baik, namun masih mengalami kecemasan sosial pada tingkat sedang. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa meskipun siswi telah memiliki penilaian yang cukup positif terhadap diri dan penampilan fisiknya, mereka masih memiliki kekhawatiran terhadap penilaian sosial dari lingkungan sekitar.
2. Hasil uji hipotesis dalam penelitian ini dapat diketahui sebagai berikut:
 - a. Berdasarkan hasil analisis penelitian yang telah dilakukan, menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara konsep diri dengan kecemasan sosial. Adapun nilai koefisien korelasi sebesar -0,377 yang berarti semakin tinggi konsep diri yang dimiliki individu maka semakin rendah kecemasan sosial yang dialaminya. Sebaliknya, semakin rendah konsep diri yang dimiliki individu maka semakin tinggi kecemasan sosial yang dialaminya.
 - b. Berdasarkan hasil analisis penelitian yang telah dilakukan, menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara citra tubuh dengan kecemasan sosial. Adapun nilai koefisien korelasi sebesar -0,280, yang berarti semakin positif citra tubuh yang dimiliki individu maka semakin rendah kecemasan sosial yang dialaminya. Sebaliknya, semakin negatif citra tubuh yang dimiliki individu maka semakin tinggi kecemasan sosial yang dialaminya.

- c. Berdasarkan hasil analisis regresi berganda yang telah dilakukan, menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara konsep diri dan citra tubuh terhadap kecemasan sosial pada siswi SMK Bina Karya Mandiri Kota Bekasi. Secara parsial, konsep diri memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap kecemasan sosial, sedangkan citra tubuh tidak memiliki pengaruh yang signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa konsep diri merupakan variabel yang lebih dominan dalam memengaruhi kecemasan sosial dibandingkan citra tubuh. Dengan demikian, semakin positif konsep diri yang dimiliki individu, maka semakin rendah tingkat kecemasan sosial yang dialami.

B. Saran

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih memiliki keterbatasan dan kekurangan yang dapat menjadi bahan evaluasi bagi peneliti selanjutnya, pihak sekolah, maupun pembaca. Oleh karena itu, terdapat beberapa saran yang dapat diberikan berdasarkan hasil penelitian ini sebagai berikut:

a. Bagi Siswi

Siswi SMK Bina Karya Mandiri Kota Bekasi diharapkan dapat meningkatkan konsep diri yang positif melalui pengembangan potensi diri, meningkatkan rasa percaya diri, serta belajar menerima kelebihan dan kekurangan yang dimiliki. Selain itu, siswi juga diharapkan dapat mengurangi kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain, terutama terkait penampilan fisik yang sering ditemukan di media sosial. Dengan konsep diri yang positif, diharapkan siswi mampu mengurangi kecemasan sosial dan lebih percaya diri dalam berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya.

b. Bagi Sekolah

Pihak sekolah diharapkan dapat memberikan dukungan dalam pengembangan konsep diri positif pada siswi melalui layanan

bimbingan dan konseling, pelatihan pengembangan diri, serta kegiatan yang dapat meningkatkan rasa percaya diri dan kemampuan sosial siswa. Selain itu, sekolah juga dapat memberikan edukasi mengenai penerimaan diri dan penggunaan media sosial secara bijak untuk membantu siswi mengembangkan persepsi yang lebih positif terhadap dirinya.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperluas cakupan subjek penelitian dengan melibatkan sekolah yang berbeda, jumlah responden yang lebih besar, serta karakteristik responden yang lebih beragam. Selain itu, peneliti selanjutnya disarankan untuk menambahkan variabel lain yang diduga memengaruhi kecemasan sosial, seperti harga diri (*self-esteem*), dukungan sosial, pola asuh orang tua, pengalaman bullying, regulasi emosi, dan intensitas penggunaan media sosial. Dengan demikian, diharapkan dapat diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kecemasan sosial pada remaja.