

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai dukungan sosial dan *self-compassion* dengan kecemasan sosial pada remaja di Tambun Selatan, dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dan dengan kecemasan sosial pada remaja. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima remaja di lingkungan sekitarnya, seperti keluarga, teman sebaya maupun guru, maka semakin rendah tingkat kecemasan sosial yang dialami remaja.
2. Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-compassion* dengan kecemasan sosial pada remaja. Remaja yang memiliki tingkat *self-compassion* tinggi cenderung lebih mampu menerima diri apa adanya, tidak terlalu menghakimi diri sendiri saat mengalami kesulitan dan lebih mampu mengelola tekanan sosial, sehingga tingkat kecemasan sosial pun lebih rendah.
3. Secara simultan, dukungan sosial dan *self-compassion* berpengaruh signifikan terhadap kecemasan sosial pada remaja. Kedua variabel ini menjelaskan sebesar 14,3% variabilitas dari kecemasan sosial. Hal ini menunjukkan bahwa baik faktor interpersonal (dukungan sosial) maupun intrapersonal (*self-compassion*) sama-sama berperan penting dalam menurunkan kecemasan sosial pada remaja.

B. Saran

1. Bagi Remaja

Diharapkan dapat meningkatkan kemampuan *self-compassion* melalui latihan kesadaran diri, penerimaan terhadap diri dan berusaha untuk tidak menghakimi diri saat mengalami kegagalan. Remaja juga diharapkan membangun dan menjaga hubungan yang sehat dengan lingkungan sosialnya agar dapat memperoleh dukungan sosial yang positif.

2. Bagi Orang Tua dan Guru

Perang rang tua dan guru sangat penting dalam menciptakan lingkungan yang suportif dan empatik. Diharapkan orang tua dan guru dapat memberikan dukungan emosional, memahami kebutuhan remaja, serta membentuk komunikasi yang terbuka agar remaja merasa aman dan diterima.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengkaji variabel lain yang berpengaruh terhadap kecemasan sosial diantaranya konsep diri, regulasi diri, egosentrisme dan variabel pendukung lainnya. Selain itu, disarankan menggunakan pendekatan kualitatif atau campuran (mixed-metod) untuk memahami lebih dalam pengalaman subjektif remaja dalam menghadapi kecemasan sosial.