

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara kedua variabel penelitian dengan $r_{xy} = 0,359$ ($p > 0,001$). Artinya terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara komparasi sosial ke atas (*upward social comparison*) dengan kecemasan sosial pada tahap usia dewasa awal. Semakin tinggi komparasi sosial ke atas (*upward social comparison*), maka semakin tinggi pula kecemasan sosial pada tahap usia dewasa awal. Sebaliknya semakin rendah komparasi sosial ke atas (*upward social comparison*), maka akan cenderung rendah pula kecemasan sosial pada tahap usia dewasa awal.

Berdasarkan hasil kategorisasi diketahui bahwa Sebagian besar yang memasuki tahap usia dewasa awal memiliki tingkat kecemasan sosial di kategori sedang sebanyak 81,5%, dan sebanyak 10% memiliki kecemasan sosial di kategori tinggi, sisanya sebanyak 8,5% berada pada kategori rendah. Dalam penelitian ini kontribusi variabel komparasi sosial ke atas (*upward social comparison*) memberikan sumbangan sebesar 12,9% terhadap kecemasan sosial pada tahap usia dewasa awal.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka adapun saran yang dapat peneliti berikan dalam penelitian ini, yaitu:

1. Bagi subjek penelitian

Berdasarkan hasil penelitian disarankan kepada subjek penelitian yang sering melakukan komparasi sosial ke atas (*upward social comparison*) untuk mengurangi perilaku tersebut. Oleh karena itu, subjek penelitian tidak harus melakukan komparasi sosial ke atas terhadap diri. Selain itu, disarankan kepada subjek yang sering melakukan komparasi sosial ke atas menjadikan perbandingan itu sebagai motivasi untuk terus berkembang. Untuk subjek yang memiliki kecemasan sosial yang rendah maka disarankan untuk menjaga pola-pola yang akan menyebabkan kecemasan sosial seperti melakukan komparasi sosial ke atas (*upward social comparison*). Untuk subjek yang memiliki kecemasan sosial dalam kategori sedang dan tinggi untuk mengurangi perilaku-perilaku yang menyebabkan kecemasan sosial seperti melakukan komparasi sosial ke atas (*upward social comparison*) dan apabila sudah mengganggu dalam keberfungsian sehari-hari maka subjek disarankan untuk meminta bantuan kepada penyedia layanan kesehatan atau psikologis.

2. Bagi penelitian selanjutnya

Dalam penelitian ini subjek yang digunakan berada pada tahap usia dewasa awal yang sedang menempuh pendidikan. Bagi penelitian selanjutnya yang memiliki ketertarikan dengan penelitian yang sejalan

dengan peneliti, yaitu kecemasan sosial pada tahap usia dewasa awal, maka disarankan kepada peneliti selanjutnya untuk lebih spesifik dalam memilih variabel bebas, seperti konsep diri, harga diri, kepercayaan diri, citra diri, dan lainnya. Serta subjek yang akan diteliti, seperti subjek yang sedang bekerja, remaja, atau bisa dilakukan uji beda untuk mengetahui perbedaan dari setiap jenjang perguruan tinggi. Sehingga bisa lebih mengungkapkan secara mendalam variabel yang menyebabkan kemunculan kecemasan sosial.