

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, terdapat beberapa hal yang dapat disimpulkan yaitu terdapat hubungan yang negatif antara harga diri (*self esteem*) dengan kecemasan sosial pada remaja. Koefisien korelasi antara harga diri (*self esteem*) dengan kecemasan sosial pada remaja sebesar ( $r_{xy}$ ) -0,213 dengan nilai signifikansi yaitu ( $p < 0,01$ ).

Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi harga diri (*self esteem*) yang dimiliki remaja, maka cenderung semakin rendah kecemasan sosialnya. Sebaliknya semakin rendah harga diri (*self esteem*) seorang remaja, maka cenderung semakin tinggi tingkat kecemasan sosialnya. Remaja yang memiliki harga diri (*self esteem*) yang tinggi tidak mengalami kecemasan sosial, remaja akan lebih percaya diri dalam lingkungan sosialnya karena lebih dihargai, mampu berperilaku positif dalam menjalankan perannya yang terkadang dihadapkan pada cobaan atau tantangan di dalam hidupnya. Sebaliknya remaja yang memiliki harga diri yang rendah seringkali akan mengalami kecemasan sosial.

Kontribusi harga diri (*self esteem*) terhadap rendahnya kecemasan sosial pada remaja sebesar 4,5%, dengan demikian 95,5% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain seperti faktor *strangers* (orang asing), faktor genetik, faktor evaluasi diri negatif, faktor pengalaman masa lalu, faktor kemampuan sosial yang kurang, faktor frustrasi, faktor

konflik, faktor lingkungan, serta faktor kepercayaan diri. Dari hasil kategorisasi dapat disimpulkan bahwa secara umum remaja memiliki kecemasan sosial pada kategori sedang dengan jumlah 120 orang subjek (90,9%). Sedangkan harga diri (*self esteem*) yang dimiliki remaja secara umum juga berada pada kategori sedang dengan jumlah 108 orang subjek (81,8%). Berdasarkan hal tersebut disimpulkan bahwa kecemasan sosial dan harga diri (*self esteem*) pada remaja mayoritas berada pada kategori sedang.

### **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti mengajukan beberapa saran, yaitu :

#### **1. Bagi Subjek Penelitian**

Bagi subjek penelitian, disarankan untuk lebih meningkatkan harga diri (*self-esteem*) karena harga diri (*self-esteem*) yang tinggi berkorelasi negatif dengan kecemasan sosial. Peningkatan harga diri (*self-esteem*) dapat dilakukan dengan cara, mulai berpikir dan menilai dirinya maupun orang lain lebih positif lagi, mulai berpikir optimis, mencintai diri sendiri, dan mencoba berbicara dengan orang lain karena terkadang pandangan orang lain dapat merubah pemikiran kita dan mengarahkan kita ke arah yang tepat.

#### **2. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Bagi peneliti yang berminat untuk melakukan penelitian sejenis atau mengembangkan penelitian ini, sebaiknya dapat juga memperhatikan faktor-faktor lain seperti faktor *strangers* (orang asing), faktor genetik, faktor evaluasi diri negatif, faktor pengalaman masa lalu, faktor kemampuan sosial yang kurang, faktor

frustasi, faktor konflik, faktor lingkungan, serta faktor kepercayaan diri. Karena dalam penelitian ini harga diri (*self esteem*) hanya mempengaruhi kecemasan sosial sebesar 4,5%, sedangkan 95,5% sisanya dipengaruhi oleh faktor lainnya.