

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat korelasi antara konsep diri dengan kecemasan sosial dengan $r_{xy} = -0,664$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,050$), berarti terdapat korelasi yang negatif antara konsep diri dengan kecemasan sosial pada mahasiswa dewasa awal di Yogyakarta. Semakin negatif konsep diri pada mahasiswa maka akan cenderung tinggi kecemasan sosialnya. Sebaliknya semakin positif konsep diri pada mahasiswa maka akan cenderung rendah pula kecemasan sosialnya. Dalam penelitian ini kontribusi konsep diri memberikan sumbangan efektif sebesar 44 % terhadap kecemasan sosial pada mahasiswa dewasa awal di Yogyakarta dan sisanya 56 % dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti oleh peneliti.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil pembahasan, maka saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi subjek penelitian

Berdasarkan hasil penelitian disarankan kepada mahasiswa usia dewasa awal yang memiliki konsep diri negatif untuk belajar lebih mengenali dirinya secara utuh baik secara eksternal maupun internal sehingga akan

memiliki pandangan yang cukup banyak mengenai dirinya sendiri, selain itu disarankan untuk belajar menerima diri apa adanya dengan segala kekurangan dan kelebihan yang dimilikinya, mahasiswa dewasa awal juga disarankan untuk belajar menyadari bahwa setiap orang memiliki berbagai macam perasaan dan perilaku yang semuanya belum tentu akan disukai semua orang. Sedangkan untuk mahasiswa usia dewasa awal yang sudah mempunyai konsep diri positif untuk lebih mempertahankan konsep diri positif yang sudah dimilikinya, selain itu disarankan untuk lebih mengembangkan konsep diri positif yang dimilikinya.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Dalam penelitian ini subjek mahasiswanya terbagi dalam berbagai macam tingkatan yakni diploma, sarjana, maupun magister. Bagi peneliti yang tertarik dengan penelitian yang sejalan dengan peneliti yakni kecemasan sosial pada mahasiswa dewasa awal, disarankan untuk lebih fokus dan spesifik dalam menentukan subjek penelitiannya atau dapat juga dengan melakukan uji beda terlebih dahulu untuk lebih mengetahui diferensiasi atau kekhasan dari tiap jenjang perguruan tinggi. Lebih lanjut disarankan untuk menambah jumlah subjek dan menambah sampel perguruan tinggi agar hasilnya terungkap mendalam dan dapat mewakili populasi subjek mahasiswa dewasa awal di Yogyakarta. Selain itu disarankan agar memilih variabel bebas yang lebih spesifik seperti kepercayaan diri, harga diri, penyesuaian diri dan lain sebagainya agar dapat lebih mengungkap secara mendalam variabel yang menyebabkan munculnya kecemasan sosial.