

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara harga diri dengan kecemasan sosial pada pengguna aplikasi kencan online. Artinya semakin positif harga diri maka semakin rendah kecemasan sosial. Begitu pula sebaliknya, semakin negatif harga diri maka semakin tinggi kecemasan sosial pada pengguna aplikasi kencan. Dari hasil kategorisasi dapat diketahui bahwa sebagian besar pengguna aplikasi kencan memiliki harga diri dengan kategorisasi sedang yaitu sebesar 50,27% (92 subjek) dan kecemasan sosial dengan kategorisasi sedang yaitu sebesar 65,03% (119 subjek). Hasil penelitian ini memperoleh koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,123. Hal ini menunjukkan bahwa harga diri memiliki kontribusi 12,3% terhadap kecemasan sosial dan sisanya 87,7% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

B. Saran

Saran yang dapat diberikan berdasarkan dari hasil penelitian ini yaitu sebagai berikut :

1. Bagi Subjek

Subjek pada umumnya memiliki tingkat kecemasan sosial dalam kategori sedang yaitu 65,03% (119 subjek). Berdasarkan hal tersebut diharapkan subjek yang menjadi bagian dalam penelitian ini yaitu usia dewasa awal yang

menggunakan aplikasi kengan untuk mengesampingkan perasaan cemas yang dimiliki dengan cara tetap berpikir positif dan agar tidak terlalu mengkhawatirkan penilaian orang lain terhadap diri sendiri dengan cara memberikan afirmasi positif atau kalimat positif yang ditujukan kepada diri sendiri.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Berdasarkan hasil penelitian dapat dinyatakan bahwa koefisien determinasi (R^2) yang diperoleh sebesar 0,123. Hal tersebut menunjukkan bahwa variabel harga diri memiliki kontribusi 12,3% terhadap kecemasan sosial dan sisanya 87,7% dapat menjadi perhatian bagi peneliti selanjutnya untuk diteliti seperti faktor internal dan faktor eksternal.