

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara harga diri dengan kecenderungan kecemasan sosial pada mahasiswa dewasa awal yang merantau. Hal ini, dibuktikan oleh koefisien korelasi antara harga diri dengan kecenderungan kecemasan sosial ( $r_{xy}$ ) = -0.401 menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat harga diri maka tingkat kecenderungan kecemasan sosial akan semakin rendah. Sebaliknya, semakin rendah tingkat harga diri maka kecenderungan kecemasan sosial akan semakin tinggi. Harga diri mempengaruhi kecenderungan kecemasan sosial pada mahasiswa dewasa awal yang merantau sebanyak 16,1% dan sisanya 83,9% berasal dari faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Individu dengan harga diri tinggi, dipandang dapat memperoleh keberhasilan dalam berbagai aspek kehidupan, misalnya interaksi sosial. Akan tetapi apabila individu memiliki harga diri rendah, ketika menemukan kegagalan dalam hidupnya, dapat berpotensi menolak interaksi sosial. Pada akhirnya dapat menjadi indikasi kecenderungan kecemasan sosial. Kecenderungan kecemasan sosial dapat menyebabkan kegagalan dalam menjalin hubungan sosial, yang dapat mengganggu aspek kehidupan seseorang. Terlebih terhadap kinerja dan peran mahasiswa (Murad, 2020).

Berdasarkan hasil analisis skor kategorisasi pada variabel harga diri dari 216 orang mayoritas subjek berada pada kategori sedang 137 orang (63,4%). Pada variabel kecenderungan kecemasan sosial mayoritas subjek juga berada pada kategori sedang 100 orang (46,3%). Oleh sebab itu, disimpulkan bahwa tingkat harga diri dan kecenderungan kecemasan sosial pada mayoritas mahasiswa dewasa awal yang merantau berada pada kategori sedang.

### **B. Saran**

Berdasarkan hasil peneiltian yang telah dilaksanakan, maka saran yang dapat diberikan oleh peneliti adalah sebagai berikut:

1. Bagi subjek penelitian

Menjadi mahasiswa merantau di lingkungan baru dan asing menjadi sebuah tantangan tersendiri. Pada lingkungan baru kita akan diperlihatkan dengan suasana baru mulai dari bahasa, budaya hingga kebiasaan. Akan tetapi kita dituntut untuk tetap profesional menjalankan peran sebagai mahasiswa diusia dewasa awal. Mahasiswa dewasa awal yang merantau, diharapkan dapat lebih bijaksana ketika mulai terbuka dengan segala perubahan, dengan tetap berstandar pada aturan dan norma yang berlaku. Melalui persiapan yang matang, sikap positif, dan dengan menghargai diri sendiri. Kita akan lebih mampu untuk menghadapi berbagai tantangan, termasuk kecenderungan kecemasan sosial.

## 2. Bagi penelitian selanjutnya

Bagi peneliti lain yang ingin meneliti penelitian sejenis atau mengembangkan penelitian ini, mengenai variabel kecenderungan kecemasan sosial disarankan untuk melakukan kajian teori yang lebih mendalam agar lebih mengetahui batasan pada “kecenderungan” kecemasan sosial itu sendiri. Selain itu masih terdapat 83,9% faktor lain yang dapat menyebabkan kecenderungan kecemasan sosial seperti efikasi diri, ketergantungan pada orang lain, dan kritik diri.