

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara konflik interpersonal dengan kecemasan sosial pada Mahasiswa tingkat akhir yang berkuliah di Yogyakarta. Hal ini berarti semakin tinggi semakin tinggi konflik interpersonal pada Mahasiswa maka semakin tinggi pula tingkat kecemasan sosial Mahasiswa, sebaliknya apabila semakin rendah konflik interpersonal maka semakin rendah juga tingkat kecemasan sosial pada Mahasiswa.

Tingkat konflik interpersonal pada Mahasiswa secara umum berada pada kategori rendah (43,7%) ke sedang (56,3%), dan tingkat kecemasan sosial secara umum juga berada pada kategori rendah (28,1%) ke sedang (70,9%). Sumbangan konflik interpersonal terhadap tingkat kecemasan sosial sebesar 38,4% sedangkan 61,6% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Hal ini menunjukkan bahwa konflik interpersonal berperan penting dalam membentuk kondisi psikologis mahasiswa, khususnya terkait kecemasan sosial, terutama di fase akhir studi yang penuh tekanan akademik dan sosial.

B. Saran

Saran yang dapat diberikan berdasarkan penelitian, yaitu :

1. Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Mahasiswa tingkat akhir yang berkuliah di Yogyakarta sudah memiliki tingkat konflik interpersonal dengan

kategori rendah ke sedang dan tingkat kecemasan sosial juga berada pada kategori rendah ke sedang. Mahasiswa perlu belajar mengenali emosi diri, khususnya dalam situasi sosial atau saat menghadapi perbedaan pendapat, agar dapat merespons konflik dengan lebih tenang dan terkontrol. Ini bisa dilakukan melalui pelatihan mindfulness, journaling, atau konseling.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti yang akan meneliti variabel yang sama disarankan untuk mempelajari lebih dalam mengenai kecemasan sosial dan mempertimbangkan faktor lain yang dapat mempengaruhi kecemasan sosial. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan untuk memperluas wilayah dan jumlah sampel agar hasil penelitian lebih representatif. Selain itu, dapat digunakan metode campuran (kuantitatif dan kualitatif) untuk memperoleh gambaran yang lebih mendalam mengenai dinamika konflik interpersonal dan kecemasan sosial.