

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dengan demikian dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat korelasi yang negatif antara kepercayaan diri dengan kecemasan sosial sehingga hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima. Dengan hasil, semakin tinggi kepercayaan diri maka semakin rendah kecemasan sosial pada mahasiswa. Sebaliknya semakin rendah kepercayaan diri maka semakin tinggi kecemasan sosial pada mahasiswa. Dari hasil perhitungan diperoleh berupa nilai determinasi (*R Square*) sebesar 0,123 atau setara dengan 12,3% sumbangan dari kepercayaan diri untuk kecemasan sosial sisanya 87,7% dipengaruhi oleh faktor lain.

B. Saran

1. Bagi Subjek

Berdasarkan hasil penelitian, subjek penelitian diharapkan dapat mempertahankan kepercayaan diri melalui berbagai kegiatan yang mendukung pengembangan diri, seperti aktif dalam organisasi, pelatihan *public speaking*, diskusi kelompok, maupun kegiatan akademik dan non-akademik yang dapat melatih kemampuan berinteraksi sosial. Dengan meningkatnya kepercayaan diri, mahasiswa diharapkan mampu mengurangi kecemasan ketika berada dalam situasi sosial.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti berikutnya dianjurkan untuk mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan dengan kecemasan sosial selain kepercayaan diri. Selain itu penelitian dapat menggunakan sejumlah sampel yang lebih besar, serta mempertimbangkan penggunaan metode campuran (mixed methods) agar diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai kecemasan sosial pada mahasiswa.