

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *fear of negative evaluation* (FNE) dengan kecemasan sosial pada mahasiswa di Daerah Istimewa Yogyakarta. Hubungan positif tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *fear of negative evaluation*, maka semakin tinggi pula tingkat kecemasan sosial yang dimiliki. Sebaliknya, semakin rendah *fear of negative evaluation*, maka semakin rendah pula kecemasan sosial yang dialami mahasiswa.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *fear of negative evaluation* memberikan kontribusi yang cukup besar terhadap kecemasan sosial, yaitu mampu menjelaskan lebih dari separuh (55.5%) variasi kecemasan sosial pada responden. Adapun variasi yang belum dapat dijelaskan dalam penelitian ini dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti.

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, sebagian besar responden yang didominasi oleh mahasiswa perempuan (N = 188) dan berada pada tahap perkembangan *emerging adulthood* memiliki tingkat *fear of negative evaluation* dan kecemasan sosial yang termasuk dalam kategori tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa *fear of negative evaluation* dari lingkungan sosial di perguruan tinggi, seperti dosen maupun teman sebaya, berkaitan dengan tingginya kecemasan sosial yang dialami mahasiswa. Kekhawatiran tersebut dapat memengaruhi cara mahasiswa memaknai situasi sosial sebagai situasi yang

mengancam sehingga memunculkan respons emosional berupa kecemasan serta kecenderungan menghindari interaksi sosial maupun situasi yang menuntut performa akademik.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti memberikan beberapa saran bagi pihak-pihak terkait, yaitu :

1. Bagi Subjek Penelitian

Mahasiswa diharapkan dapat menurunkan *fear of negative evaluation* dengan mengelola pikiran yang berkaitan dengan kekhawatiran terhadap penilaian negatif dari orang lain. Hal tersebut dapat dilakukan dengan membiasakan diri mengembangkan pola pikir yang lebih realistis dan positif ketika menghadapi situasi evaluatif dari dosen maupun teman sebaya, serta tidak terburu-buru menganggap bahwa dirinya akan dinilai buruk, dikritik, atau ditolak dalam situasi sosial. Selain itu, mahasiswa juga diharapkan mampu membangun kepercayaan diri dalam berinteraksi secara bertahap sehingga ketakutan terhadap penilaian negatif dapat berkurang dan pada akhirnya membantu menurunkan tingkat kecemasan sosial.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengkaji faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi kecemasan sosial guna memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang berperan dalam kecemasan sosial. Selain itu, peneliti selanjutnya dapat menggunakan desain longitudinal atau

eksperimen untuk memperoleh pemahaman yang lebih kuat mengenai hubungan dan kemungkinan pengaruh antarvariabel serta perubahan kecemasan sosial dari waktu ke waktu.