

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai kecemasan sosial dan intensitas penggunaan media sosial sosial, penelitian ini menghasilkan beberapa kesimpulan yaitu :

1. Berdasarkan hasil analisis data kecemasan sosial yang diperoleh terdapat 7.73% (n=28) responden mempunyai tingkat kecemasan sosial yang tinggi, 67.40% (n=244) responden mempunyai tingkat kecemasan sosial yang sedang, sementara 24.86% (n=90) responden mempunyai tingkat kecemasan sosial yang rendah.
2. Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh skor interval 25-32 memiliki jumlah responden paling banyak yaitu 122 mahasiswa dengan persentase 33,70%. Skor interval dengan *range* 25-32 termasuk dalam kategori memiliki kecemasan sedang. Pada kategori tinggi, jumlah responden terbanyak pada skor interval 49-56 dengan persentase 4,97% (n=18). Terakhir, pada kategori

rendah terdapat pada skor interval 17-24 dengan jumlah responden 81 dengan persentase 19,95%.

3. Berdasarkan dimensi kecemasan sosial ditemukan indikator tertinggi terdapat pada SAD-New (*Social Avoidance and Distress-New*) dengan persentase 45.04% dimana indikator ini menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung memiliki penghindaran sosial dan rasa tertekan dalam situasi yang baru atau berhubungan dengan orang asing/baru dimana ia akan merasa malu pada saat dekat dengan orang lain, gugup pada saat bertemu dengan orang yang dikenal maupun yang tidak dikenalnya, merasa khawatir saat mengerjakan sesuatu di depan orang lain hingga menghindari kontak mata dan situasi sosial tersebut.
4. Perbandingan tingkat kecemasan sosial antara mahasiswa laki-laki dan perempuan adalah tidak jauh berbeda dimana persentase tiap indikator dari hampir sama. Pada variable kecemasan sosial, indikator yang paling tinggi adalah FNE atau rasa takut akan penilaian negatif, kedua SAD-New dan indikator terakhir adalah SAD-Gen.
5. Perbandingan bahwa tingkat kecemasan sosial tertinggi berada pada mahasiswa Fakultas Bahasa dan Seni (FBS) dengan persentase 12,35% dan terendah terdapat pada Fakultas Ekonomi

(FE) dengan persentase 9,11%. Jika dilihat dari hasil instrument kecemasan sosial yang paling sering dirasakan adalah mahasiswa merasa takut jika orang lain tidak menyukainya, khawatir tentang apa yang orang lain pikirkan katakan tentang dirinya dan khawatir jika orang lain tidak menyukainya, merasa tidak nyaman untuk mengajak orang lain karena takut adanya penolakan.

B. Implikasi

Seseorang yang memiliki kecemasan sosial, lebih memilih media sosial sebagai alat komunikasi untuk menghindari komunikasi tatap muka langsung. Dalam studi yang dilakukan oleh Segrin menyatakan bahwa orang yang mengalami kecemasan sosial merasa tidak termotivasi untuk berinteraksi secara langsung dengan orang lain (Ahmad, Ahmad, & Khanam, p. 2013).

Kecemasan sosial yang dimiliki oleh mahasiswa disebabkan oleh beberapa hal seperti takut akan penilaian negative orang lain, merasa tertekan dan kurang nyaman terhadap lingkungan atau orang yang baru dikenalnya dan merasa tidak nyaman terhadap yang sudah dikenalnya karena takut akan adanya penolakan terhadap dirinya.

Kecemasan sosial mahasiswa akan semakin meningkat apabila ia tidak mencari pemecahan masalahnya. Namun, apabila mahasiswa mulai mencoba dan memberanikan dirinya untuk mengatasi

kecemasannya ini maka hal ini sangat membantu dirinya seperti memudahkan dirinya untuk beradaptasi terhadap orang lain dan lingkungannya.

Dengan didapatnya hasil ini, konselor diharapkan mampu membantu mahasiswa untuk mengembangkan dirinya secara optimal, seperti yang dikatakan Natawidjaya “Bimbingan dan konseling sebagai proses pemberian bantuan terhadap individu secara berkesinambungan supaya individu tersebut dapat memahami, mengarahkan, bertindak secara wajar sesuai dengan tuntutan dan keadaan lingkungan sekolah, keluarga dan masyarakat.

UPT-LBK diharapkan mampu memberikan layanan psikososial bagi para mahasiswa dan juga dapat mendata mahasiswa yang kecenderungan memiliki kecemasan sosial. Data tersebut dapat membantu UPT-LBK mengembangkan program mengenai sosial mahasiswa serta membantu mahasiswa yang memiliki kecemasan sosial dapat mengambil langkah untuk mengatasi masalahnya tersebut. Konselor UPT-LBK juga dapat memberikan *coping* dan mengajarkan *social skill* kepada mahasiswa yang memiliki kecemasan sosial.

Penelitian ini juga memberikan informasi kepada masyarakat dan orang tua untuk dapat memberikan dukungan sosial yang optimal kepada anaknya dirumah maupun di lingkungan sekitarnya sebagai

upaya menghindari perasaan cemas anak sehingga anak mampu beradaptasi terhadap lingkungan disekitarnya serta memiliki kepercayaan diri yang baik untuk menghindari kecemasan sosial.

C. Saran

Beberapa saran yang dapat menjadi pertimbangan berdasarkan hasil penelitian adalah sebagai berikut :

a. Konselor

Konselor diharapkan mampu memberikan dukungan sosial yang optimal kepada mahasiswa sebagai bentuk untuk menghindari perasaan cemas pada mahasiswa. Selain itu, konselor dapat memberikan teknik *coping* kepada mahasiswa yang mengalami kecemasan sosial yang dapat membantu memecahkan masalah mereka.

b. Kampus

Kampus diharapkan dapat memberikan fasilitas dalam menunjang mengurangi kecemasan mahasiswa seperti menyelenggarakan psikoedukasi kepada mahasiswa.

c. UPT-LBK

Diharapkan semua mahasiswa mengetahui UPT-LBK agar mereka dapat datang untuk berkonsultasi dan konseling terhadap masalah yang sedang mereka alami. UPT-LBK juga diharapkan mampu

memberikan psikoedukasi serta memiliki data mahasiswa yang memiliki kecemasan sosial agar dapat saling membantu untuk mencari pemecahan masalah mahasiswa dan mengembangkan *social skill* mahasiswa. Psikoedukasi dapat dilakukan dengan cara kerja sama UPT-LBK dengan Rektorat dan BEMF (Badan Eksekutif Mahasiswa Fakultas) agar seluruh mahasiswa mendapatkan psikoedukasi.

d. Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya diharapkan bisa mengembangkan intervensi dalam mengembangkan keterampilan serta mengurangi kecemasan sosial pada mahasiswa.