

BAB V

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara konsep diri dan kecemasan sosial pada mahasiswa semester awal Universitas Pendidikan Indonesia. Berdasarkan analisis data yang diperoleh dari 509 responden, ditemukan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki konsep diri yang positif dengan persentase sebesar 94.9%, sedangkan yang memiliki konsep diri negatif hanya 5.1%. Ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki pandangan yang baik terhadap diri mereka sendiri. Namun, dalam analisis lebih mendalam terhadap dimensi konsep diri, ditemukan bahwa terdapat variasi yang signifikan dalam berbagai aspek. Misalnya, dalam dimensi fisik 72.7% mahasiswa memiliki konsep diri positif, sedangkan dalam dimensi moral-etik 89.8% mahasiswa memiliki konsep diri positif. Demikian pula, dalam dimensi pribadi dan sosial, mayoritas mahasiswa memiliki konsep diri yang positif dengan persentase masing-masing sebesar 89.2% dan 88.4%.

Sebaliknya, analisis kecemasan sosial menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami tingkat kecemasan yang sedang dengan persentase 56.4%. Tingkat kecemasan berat dan panik juga signifikan, masing-masing sebesar 28.3% dan 2.9%. Ketika dianalisis berdasarkan gejala spesifik seperti gejala cemas, ketegangan, ketakutan, gangguan tidur, dan lainnya, ditemukan bahwa tingkat kecemasan sedang dan berat mendominasi. Temuan ini mengindikasikan adanya hubungan yang signifikan antara konsep diri dan kecemasan sosial. Mahasiswa yang memiliki konsep diri negatif cenderung mengalami tingkat kecemasan yang lebih tinggi. Sebaliknya, mahasiswa dengan konsep diri positif menunjukkan tingkat kecemasan yang lebih rendah. Hal ini menegaskan pentingnya intervensi dalam bentuk bimbingan dan konseling untuk membantu mahasiswa mengembangkan konsep diri yang positif dan mengurangi kecemasan sosial mereka.

Aulia Rahmah Sabila, 2024

HUBUNGAN KONSEP DIRI DENGAN KECEMASAN SOSIAL PADA MAHASISWA SEMESTER AWAL

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

5.2 Rekomendasi

5.2.1 Bagi BKPK

1. Pengembangan Program Konseling dan Pendampingan: Perguruan tinggi sebaiknya mengembangkan program konseling dan pendampingan yang lebih intensif dan komprehensif untuk membantu mahasiswa yang memiliki konsep diri negatif dan kecemasan sosial tinggi.
2. Pelatihan Pengembangan Diri: Melaksanakan pelatihan yang fokus pada pengembangan diri, seperti pelatihan manajemen stres, pengembangan kepercayaan diri, dan keterampilan sosial.
3. Dukungan Kesehatan Mental: Meningkatkan aksesibilitas layanan kesehatan mental di kampus, termasuk adanya tenaga profesional seperti psikolog dan konselor yang siap membantu mahasiswa.
4. Kampanye Kesadaran: Melakukan kampanye kesadaran mengenai pentingnya kesehatan mental dan konsep diri positif untuk meningkatkan pemahaman dan mengurangi stigma di kalangan mahasiswa.

5.2.2 Bagi Peneliti Selanjutnya

1. Melakukan penelitian longitudinal untuk memahami bagaimana konsep diri dan kecemasan sosial berkembang selama masa studi di perguruan tinggi.
2. Mengevaluasi efektivitas berbagai intervensi atau program yang dirancang untuk meningkatkan konsep diri dan mengurangi kecemasan sosial di kalangan mahasiswa.
3. Melakukan analisis yang lebih komprehensif dengan mempertimbangkan variabel-variabel lain yang mungkin mempengaruhi konsep diri dan kecemasan sosial, seperti lingkungan keluarga, lingkungan pergaulan, dan faktor akademik.
4. Melakukan studi komparatif antara mahasiswa di berbagai perguruan tinggi untuk mendapatkan gambaran yang lebih luas tentang konsep diri dan kecemasan sosial di berbagai konteks pendidikan.

Dengan menerapkan saran-saran ini, diharapkan mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia dapat mengembangkan konsep diri yang positif dan mengurangi kecemasan sosial mereka, sehingga dapat mencapai potensi akademik dan personal mereka secara maksimal.

Aulia Rahmah Sabila, 2024

HUBUNGAN KONSEP DIRI DENGAN KECEMASAN SOSIAL PADA MAHASISWA SEMESTER AWAL

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu