

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Tingkat kecemasan sosial pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin sebagian besar berada pada kategori sedang, yaitu sebesar 62.8% (118 orang), diikuti oleh kategori rendah sebesar 31,4% (59 orang), dan kategori tinggi sebesar 5,9% (11 orang). Jika ditinjau berdasarkan tipe kepribadian, mahasiswa dengan tipe kepribadian introvert cenderung memiliki tingkat kecemasan sosial yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa ekstrovert, yang ditunjukkan oleh rata-rata skor kecemasan sosial total sebesar 67,22 pada kelompok introvert dan 51,29 pada kelompok ekstrovert. Perbedaan tersebut juga tampak pada dimensi ketakutan (*fear*), dengan rata-rata skor 35,79 pada kelompok introvert dan 28,15 pada kelompok ekstrovert, serta pada dimensi penghindaran (*avoidance*), dengan rata-rata skor 31,43 pada kelompok introvert dan 23,14 pada kelompok ekstrovert.
2. Terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat kecemasan sosial antara mahasiswa dengan tipe kepribadian introvert dan ekstrovert. Hasil uji *Independent Sample T-Test* menunjukkan nilai signifikansi

sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti hipotesis penelitian diterima. Selain itu, hasil perhitungan *effect size* menunjukkan bahwa tipe kepribadian memberikan kontribusi sebesar 10,9% terhadap kecemasan sosial, yang termasuk dalam kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa tipe kepribadian merupakan salah satu faktor yang berpengaruh terhadap kecemasan sosial, meskipun bukan satu-satunya faktor yang menentukan.

B. Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi mahasiswa: Mahasiswa diharapkan dapat lebih memahami karakteristik kepribadian yang dimiliki, khususnya bagi mahasiswa dengan kecenderungan introvert agar lebih menyadari potensi munculnya kecemasan sosial. Mahasiswa disarankan untuk mengembangkan strategi pengelolaan kecemasan, seperti melatih keterampilan sosial, meningkatkan kepercayaan diri, serta secara bertahap membiasakan diri menghadapi situasi sosial maupun akademik. Apabila kecemasan sosial yang dialami telah menimbulkan kesulitan dalam mengikuti perkuliahan, berinteraksi dengan orang lain, atau menghambat aktivitas sehari-hari, mahasiswa disarankan untuk mencari bantuan profesional melalui layanan konseling kampus maupun psikolog guna memperoleh penanganan yang sesuai.

2. Bagi tenaga pendidik: Tenaga pendidik diharapkan dapat lebih peka terhadap perbedaan karakteristik kepribadian mahasiswa dalam proses pembelajaran. Dosen dapat menciptakan suasana kelas yang lebih inklusif dan suportif, misalnya dengan memberikan kesempatan partisipasi secara bertahap, menggunakan metode pembelajaran yang variatif, serta mengurangi tekanan evaluatif yang berlebihan agar mahasiswa dengan kecemasan sosial dapat lebih nyaman dalam berinteraksi.
3. Bagi lembaga: Lembaga pendidikan diharapkan dapat mengembangkan program yang mendukung kesehatan mental mahasiswa, khususnya terkait kecemasan sosial. Program tersebut dapat berupa pelatihan *soft skills*, layanan konseling, maupun workshop pengembangan diri yang disesuaikan dengan karakteristik kepribadian mahasiswa, sehingga dapat membantu mengurangi kecemasan sosial dan meningkatkan kualitas interaksi sosial di lingkungan kampus.
4. Bagi peneliti selanjutnya: Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa tipe kepribadian memberikan kontribusi sebesar 10,9% terhadap kecemasan sosial, disarankan bagi peneliti selanjutnya untuk mengkaji faktor-faktor lain yang berpotensi memengaruhi kecemasan sosial pada mahasiswa. Faktor tersebut dapat berupa tingkat *neurotisisme*, *fear of negative evaluation*, *self-esteem*, dan keterampilan sosial, yang secara teoritis maupun empiris memiliki hubungan dengan kecemasan sosial. Selain itu, penelitian selanjutnya juga dapat

menggunakan pendekatan yang lebih kompleks, seperti analisis regresi atau model multivariat, untuk mengetahui kontribusi relatif dari berbagai variabel secara lebih komprehensif.