

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

1. Gambaran Kecemasan Sosial pada Siswa SMAN 2 Laung Tuhup

Gambaran kecemasan sosial yang dialami siswa SMAN 2 Laung Tuhup yang menjadi subjek penelitian ini ialah sebagai berikut:

- a. Ketakutan akan evaluasi negatif (*Fear of Negative Evaluation*)
- b. Penghindaran sosial dan kesulitan-baru (*Social Avoidance and Distress with New Social Situations and Unfamiliar Peers*).
 - 1) Gugup ditengah banyak orang
 - 2) Tidak nyaman dengan situasi baru
- c. Penghindaran sosial dan kesulitan-umum (*Social Avoidance and Distance General*)

2. Faktor-faktor yang Menyebabkan Kecemasan Sosial pada Siswa SMAN 2 Laung Tuhup

Faktor-faktor yang menyebabkan kecemasan sosial pada Siswa SMAN 2 Laung Tuhup yang menjadi subjek penelitian ini berdasarkan hasil wawancara dengan subjek dan informan serta berdasarkan hasil observasi dari peneliti sendiri ialah sebagai berikut:

- a. Faktor lingkungan
- b. Faktor *bullying*: *bullying* fisik, verbal dan *relasional*
- c. Faktor individu
 - 1) Pikiran negatif
 - 2) Tidak percaya diri

B. Saran dan Rekomendasi

1. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat:

- a. Melakukan penelitian selanjutnya tanpa mengganggu jam pelajaran peserta didik.
- b. Melakukan penelitian dengan optimal dalam pengambilan data subjek penelitian secara menyeluruh.
- c. Melakukan riset terkait dengan penelitian ini, namun dengan eksplorasi yang berbeda.
- d. Lebih fokus menggali faktor penyebab kecemasan sosial ini berupa faktor eksternal seperti pada aspek lingkungan dengan mengamati lingkungan seperti apa yang dapat mendukung penanggulangan kecemasan sosial.
- e. Meneliti dengan judul “pengaruh lingkungan terhadap kecemasan sosial” atau “gambaran berbagai lingkungan yang dapat mendukung dan mencegah kecemasan sosial”.
- f. Meneliti faktor lainnya seperti faktor individu yang berasal dari pikiran negatif dan rasa tidak percaya diri, untuk itu dapat diamati secara mendalam mengenai sejauh mana pikiran negatif dan rasa tidak percaya diri mempengaruhi kecemasan sosial.

2. Bagi Satuan Pendidikan

Satuan pendidikan diharapkan dapat:

- a. Meningkatkan Dukungan Psikologis di Sekolah

- 1) Layanan Konseling: Perkuat peran konselor atau guru BK (Bimbingan Konseling) untuk memberikan sesi konseling individual atau kelompok kepada siswa yang mengalami kecemasan sosial.
 - 2) Sosialisasi Psikoedukasi: Adakan program psikoedukasi mengenai kecemasan sosial, cara mengelolanya, dan pentingnya kesehatan mental.
- b. Menciptakan Lingkungan Sekolah yang Aman dan Inklusif
- 1) Kampanye Anti-Bullying: Laksanakan program anti-bullying yang melibatkan siswa, guru, dan orang tua untuk menciptakan lingkungan sekolah yang bebas dari intimidasi fisik, verbal, dan relasional.
 - 2) Pengawasan dan Mediasi: Tingkatkan pengawasan terhadap aktivitas siswa di area-area rawan bullying, seperti kantin atau area bermain, dan lakukan mediasi segera jika terjadi konflik.
- c. Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa
- 1) Kegiatan *Ekstrakurikuler*: Dorong siswa untuk terlibat dalam kegiatan ekstrakurikuler yang sesuai dengan minat mereka untuk membangun kepercayaan diri dan memperluas jaringan pertemanan.
 - 2) Pelatihan Keterampilan Sosial: Adakan program pelatihan keterampilan sosial, seperti cara berbicara di depan umum, mengelola emosi, dan berinteraksi dengan teman sebaya.
- d. Mengurangi Stigma terhadap Masalah Kesehatan Mental
- 1) Sosialisasi kepada Guru dan Siswa: Berikan pelatihan kepada guru untuk mengenali tanda-tanda kecemasan sosial pada siswa dan cara memberikan dukungan yang tepat.

2) Kampanye Positif: Kampanyekan pentingnya saling mendukung antar siswa untuk mengurangi stigma terhadap mereka yang mengalami masalah kesehatan mental.

e. Melibatkan Orang Tua dalam Proses Penanganan

1) Komunikasi Orang Tua-Sekolah: Tingkatkan komunikasi dengan orang tua mengenai perkembangan siswa dan pentingnya dukungan di rumah.

2) Pendidikan Orang Tua: Selenggarakan seminar atau workshop untuk orang tua tentang bagaimana mendukung anak-anak yang mengalami kecemasan sosial.

f. Pemantauan dan Evaluasi Program

1) Lakukan evaluasi berkala terhadap efektivitas program-program yang telah dijalankan untuk memastikan hasil yang optimal dalam membantu siswa mengatasi kecemasan sosial.

3. Bagi Peserta didik

Peserta didik diharapkan dapat:

a. Meningkatkan pikiran positif dengan fokus pada kekuatan dan hal-hal yang membuat anda unik dan istimewa.

b. Meningkatkan kepercayaan diri dengan cara menjalani hobi, olahraga, atau bakat lainnya sehingga hidup terasa lebih berharga.

c. Terlibat dalam kegiatan positif baik di sekolah maupun di luar sekolah sehingga disibukkan oleh hal-hal yang positif agar tidak ada kesempatan bertindak negatif.