

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan resiliensi dengan kecemasan sosial pada remaja fatherless di SMA Negeri 13 Medan, dapat disimpulkan bahwa tingkat resiliensi remaja fatherless secara umum berada pada kategori tinggi. Hasil kategorisasi menunjukkan bahwa tidak terdapat responden yang berada pada kategori rendah (0%), sedangkan 38,5% berada pada kategori sedang dan 61,5% berada pada kategori tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik memiliki kemampuan yang baik dalam menghadapi berbagai tekanan dan tantangan kehidupan, mampu mengendalikan diri ketika menghadapi kesulitan, beradaptasi dengan situasi yang dihadapi, menyelesaikan permasalahan, serta bangkit kembali setelah mengalami kegagalan atau kondisi yang tidak menguntungkan.

Berdasarkan aspek-aspek resiliensi, seluruh aspek secara umum juga berada pada kategori tinggi. Aspek regulasi emosi, pengendalian impuls, optimisme, analisis penyebab masalah, empati, efikasi diri, dan *reaching out* didominasi oleh kategori tinggi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa mayoritas peserta didik memiliki kemampuan yang baik dalam mengelola emosi, mengendalikan impuls, mempertahankan sikap optimis, menganalisis penyebab masalah, menunjukkan empati, memiliki keyakinan terhadap kemampuan diri, serta mampu bangkit kembali setelah menghadapi berbagai kesulitan.

Selanjutnya, tingkat kecemasan sosial pada remaja fatherless di SMA Negeri 13 Medan secara umum berada pada kategori tinggi. Hasil kategorisasi menunjukkan

bahwa tidak terdapat responden pada kategori rendah (0%), sedangkan 24,4% berada pada kategori sedang dan 75,6% berada pada kategori tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik memiliki kecenderungan mengalami kecemasan sosial yang tinggi, yang ditandai dengan adanya kekhawatiran terhadap penilaian negatif dari orang lain, kecenderungan menghindari situasi sosial tertentu, serta merasa kurang nyaman ketika berinteraksi dengan orang lain. Berdasarkan aspek-aspek kecemasan sosial, seluruh aspek juga berada pada kategori tinggi. Aspek *fear of negative evaluation*, *social avoidance and distress in new situations*, serta *social avoidance and distress-general* didominasi oleh kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas peserta didik cenderung mengalami kekhawatiran terhadap penilaian negatif dari orang lain, menghindari situasi sosial baru, serta merasa kurang nyaman dalam interaksi sosial sehari-hari.

Hasil uji hipotesis menggunakan korelasi Pearson Product Moment menunjukkan nilai signifikansi $p < 0,001$, sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara resiliensi dengan kecemasan sosial pada remaja fatherless kelas X dan XI di SMA Negeri 13 Medan. Nilai koefisien korelasi sebesar $r = -0,491$ menunjukkan adanya hubungan negatif dengan tingkat kekuatan korelasi sedang. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat resiliensi yang dimiliki remaja fatherless, maka semakin rendah tingkat kecemasan sosial yang dialaminya. Sebaliknya, semakin rendah tingkat resiliensi yang dimiliki, maka semakin tinggi tingkat kecemasan sosial yang dialami. Selain itu, hasil koefisien determinasi menunjukkan bahwa resiliensi memberikan kontribusi sebesar 24,1% terhadap kecemasan sosial pada remaja fatherless di SMA Negeri 13 Medan, sedangkan

sebesar 75,9% variasi kecemasan sosial dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

5.2 Saran

Dari hasil penelitian tentang hubungan resiliensi dengan kecemasan sosial pada remaja fatherless di SMA Negeri 13 Medan, berikut adalah beberapa masukan yang dapat diajukan kepada pihak-pihak yang berkepentingan:

1. Bagi guru

Bagi guru bimbingan dan konseling (BK) di SMA Negeri 13 Medan Guru Bimbingan dan Konseling diharapkan dapat mengembangkan program layanan yang berfokus pada peningkatan resiliensi dan penurunan kecemasan sosial pada peserta didik, khususnya remaja fatherless. Layanan yang diberikan dapat berupa layanan informasi, bimbingan kelompok, konseling individu, maupun konseling kelompok yang membantu peserta didik mengembangkan kemampuan mengelola emosi, meningkatkan kepercayaan diri, membangun keterampilan sosial, serta mengatasi ketakutan terhadap penilaian negatif dari orang lain. Selain itu, guru BK diharapkan dapat melakukan identifikasi dan pendampingan secara berkelanjutan terhadap peserta didik fatherless yang menunjukkan kecenderungan kecemasan sosial tinggi, sehingga mereka memperoleh dukungan yang memadai untuk beradaptasi dan berinteraksi secara lebih positif dalam lingkungan sekolah.

2. Bagi Siswa

Siswa diharapkan dapat terus mengembangkan dan mempertahankan resiliensi yang dimiliki sebagai bekal dalam menghadapi berbagai

tantangan dan permasalahan kehidupan. Upaya tersebut dapat dilakukan dengan mengembangkan pola pikir yang positif, meningkatkan kemampuan mengelola emosi, membangun kepercayaan diri, serta menjalin hubungan sosial yang sehat dengan teman sebaya, guru, maupun anggota keluarga. Selain itu, siswa juga diharapkan lebih berani untuk terlibat dalam berbagai kegiatan sosial dan sekolah guna meningkatkan keterampilan sosial serta mengurangi kecemasan dalam berinteraksi dengan orang lain. Dengan demikian, siswa dapat lebih mudah beradaptasi dengan lingkungan sosial dan mampu menghadapi berbagai situasi yang menimbulkan tekanan secara lebih positif.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan melibatkan jumlah responden yang lebih besar dan cakupan wilayah penelitian yang lebih luas sehingga hasil penelitian dapat digeneralisasikan dengan lebih baik. Selain itu, peneliti selanjutnya dapat mengkaji variabel lain yang berhubungan dengan kecemasan sosial pada remaja fatherless, seperti dukungan sosial, kelekatan dengan orang tua, konsep diri, harga diri, atau keterampilan sosial.