

**HUBUNGAN ANTARA KONSEP DIRI NEGATIF DENGAN
KECEMASAN SOSIAL PADA SISWA KELAS X MIPA
SMA NEGERI 6 SURAKARTA TAHUN
PELAJARAN 2017/2018**

Yasinta Wildarahma Puspitasari
Universitas Slamet Riyadi

ABSTRACT

The aim of this research is to know whether there is a correlation between negative self concept with sosial anxiety to students grade X MIPA at SMA Negeri 6 Surakarta in the 2017/2018 academic year. The population in this research was all students grade X MIPA of SMA Negeri 6 Surakarta in the 2017/2018 academic year with the total number was 165 students Simple random sampling was used as sample with total number was 65 students. In collecting the data used questionnaire and documentation. Questionnaire was used to get the data about negative self concept and social anxiety. Whereas, documentation was used to get the students name who became respondent in this research. The technique of data analysis was product moment correlation. Based on the data analysis, it was obtained that the r-count=0,617 next the score of r-count was consulted with r-table product moment with N=65 and the significance level 5% and 1% was 0.244 and 0.317. Based on the data analysis r-count was high than r-table or $0.244 < 0.617 > 0.317$. So, the null hypothesis or H_0 is rejected and the working hypothesis or H_a accepted. The truth that is "There is positive correlation an significance between negative self-concept with social anxiety to student grade X MIPA at SMA Negeri 6 Surakarta in the 2017/2018 academic year, is accepted in significance level 5% and 1%.

Keyword: Correlation, Negative Self-Concept, Social Anxiety.

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara konsep diri negatif dengan kecemasan sosial pada siswa kelas X MIPA di SMA Negeri 6 Surakarta tahun pelajaran 2017/2018. Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa kelas X MIPA SMA Negeri 6 Surakarta tahun pelajaran 2017/2018 yang berjumlah 165 siswa, sampel penelitian menggunakan Simple Random Sampling sejumlah 65 siswa. Teknik pengumpulan data menggunakan angket dan dokumentasi. Metode angket dipergunakan guna memperoleh data tentang konsep diri negatif dan kecemasan sosial. Sedangkan metode dokumentasi digunakan guna memperoleh data nama siswa yang akan menjadi responden dalam penelitian ini. Teknik analisis yang digunakan adalah korelasi *product moment*. Berdasarkan dari hasil analisis data, diperoleh nilai r hitung yaitu sebesar 0,617 selanjutnya nilai r hitung tersebut dikonsultasikan dengan r tabel product moment dengan N = 65 dan taraf signifikansi 5% dan 1% yaitu 0,244 dan 0,317 ternyata hasil analisis data yang diperoleh r hitung lebih besar dari r tabel atau $0,244 < 0,617 > 0,317$. Dengan demikian hipotesis nihil atau H_0 ditolak dan hipotesis kerja atau H_a diterima kebenarannya yaitu "Ada hubungan yang positif dan signifikan antara konsep diri negatif dengan kecemasan sosial pada siswa kelas X MIPA SMA Negeri 6 Surakarta Tahun Pelajaran 2017/2018", diterima kebenarannya baik pada taraf signifikansi 5% dan 1%.

Kata kunci: Hubungan, Konsep Diri Negatif, Kecemasan Sosial.

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Hubungan sosial individu berkembang karena adanya dorongan rasa ingin tahu terhadap segala sesuatu yang ada di dunia sekitarnya. Dalam perkembangannya setiap individu yang ingin tahu bagaimana cara melakukan interaksi sosial tidak semua individu merasa aman dan nyaman, namun ada juga yang memiliki perasaan cemas, takut, atau khawatir dengan lingkungan sekitarnya yang dapat kita sebut dengan kecemasan sosial.

Konsep diri adalah evaluasi individu mengenai diri sendiri oleh individu. Evaluasi, penilaian, atau penafsiran berarti individu menggambarkan dirinya dan memberikan nilai mengenai dirinya sendiri. Secara umum penilaian tentang konsep diri dibagi menjadi dua bagian, yaitu konsep diri yang positif dan konsep diri yang negatif. Pola pikir seorang sangat membantu dalam masalah yang berhubungan dengan suasana hati (*mood*) seperti depresi, kecemasan, kemarahan, kepanikan, kecemburuan, rasa bersalah, dan rasa malu. Apabila seseorang mempunyai pola pikir yang negatif, maka individu tersebut cenderung menjadi depresi, mudah panik, cemas, muncul perasaan bersalah, gelisah yang pada akhirnya mengganggu interaksi sosialnya.

Konsep diri kita juga sedikit banyak dipengaruhi oleh interaksi kita dengan sesama melalui komparasi sosial ataupun timbal balik dari orang lain. Dengan kata lain apapun yang kita lihat, alami, dan rasakan akan mempengaruhi konsep diri kita.

Pada saat kita masih bayi kita belum mempunyai konsep diri. Pada saat beranjak ke masa kanak-kanak dan remaja konsep diri mulai terbentuk. Karena pada masa-masa ini kita sering berinteraksi dengan lingkungan sosial yang lebih luas hingga di luar rumah, sehingga bagaimana kondisi lingkungan

dari interaksi individu terhadap orang disekitarnya mempengaruhi perkembangan konsep diri.

Mayoritas dari siswa kelas X MIPA terhitung sebagai siswa baru dan dituntut untuk cepat menyesuaikan diri dengan lingkungan di sekolah yang baru. Namun karakteristik siswa dan latar belakang yang beragam menjadikan beberapa dari mereka masih merasa kesulitan untuk berinteraksi dengan lingkungan sosialnya. Siswa yang memiliki konsep diri negatif cenderung menutup diri atau merasa ditolak oleh sekitarnya dan hal ini akan berdampak pada interaksi sosialnya yang nantinya bisa menyebabkan siswa mengalami kecemasan sosial.

Dari pengalaman di atas dan sekarang setelah penulis mempelajari disiplin ilmu konseling, penulis ingin membagikan ilmu dan pengetahuan yang penulis alami di kampus kepada adik-adik kelas, dengan cara mengadakan penelitian tentang hubungan antara konsep diri dengan kecemasan sosial. Ini penulis lakukan sebagai tanda cinta penulis dengan sekolah alumni SMA Negeri 6 Surakarta. Semoga dengan ini, akhirnya adik-adik kelas mengerti bahwa seseorang harus memiliki karakter yang positif, percaya diri, dan dewasa.

Berdasarkan uraian di atas maka perlu diteliti tentang : “Hubungan Antara Konsep Diri Negatif dengan Kecemasan Sosial Pada Siswa Kelas X MIPA SMA Negeri 6 Surakarta”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Masih ada siswa yang memiliki konsep diri yang negatif sebesar 24%.
2. Masih ada siswa yang mengalami kecemasan sosial sebesar 51%.
3. Adakah hubungan antara konsep diri negatif dengan kecemasan sosial

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas maka diperlukan adanya pembatasan masalah. Maka penelitian ini dibatasi pada “Hubungan Antara Konsep Diri Negatif dengan Kecemasan Sosial Pada Siswa Kelas X MIPA SMA Negeri 6 Surakarta Tahun Pelajaran 2017/2018”.

D. Rumusan Masalah

Mengacu pada uraian di atas maka rumusan masalah yang akan penulis kembangkan yaitu “Apakah terdapat hubungan antara konsep diri negatif dengan kecemasan sosial pada siswa kelas X MIPA SMA Negeri 6 Surakarta tahun pelajaran 2017/2018?”

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara konsep diri negatif dengan kecemasan sosial pada siswa kelas X MIPA SMA Negeri 6 Surakarta tahun pelajaran 2017/2018

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan informasi mengenai konsep diri dan kecemasan sosial dalam bidang ilmu bimbingan dan konseling umumnya dan studi konseling siswa pada khususnya

2. Manfaat Praktis

Dari hasil penelitian ini diharapkan:

a. Untuk peserta didik

Memberi gambaran yang jelas mengenai hubungan antara konsep diri negatif dengan kecemasan sosial pada siswa, sehingga para siswa dapat menggunakan informasi ini sebagai bahan pertimbangan dalam perilakunya sehari-hari.

b. Untuk orang tua

Memberikan wawasan tentang konsep diri negatif terhadap kecemasan sosial pada remaja, sehingga dapat membantu mengarahkan dan

meminimalisir kecemasan sosial pada remaja.

c. Untuk pendidik

Memberi masukan dalam rangka menetapkan program pengajaran yang sesuai, sehingga meningkatkan konsep diri para siswa untuk tidak cemas saat berinteraksi sosial.

d. Untuk peneliti lain

Digunakan sebagai acuan untuk penelitian selanjutnya, khususnya mengenai hubungan antara konsep diri negatif dan kecemasan sosial serta dapat dijadikan sebagai bahan perbandingan penelitian selanjutnya.

METODE PENELITIAN

A. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Tempat penelitian akan dilakukan di SMA Negeri 6 Surakarta tahun pelajaran 2017/2018. Penulis memilih peserta didik kelas X MIPA sebagai bahan penelitian karena masih terhitung sebagai remaja, ditambah lagi di tahun pelajaran baru ini siswa kelas X masih menyesuaikan diri di lingkungan sekolah baru, sehingga akan terlihat siswa yang memiliki kecenderungan kecemasan sosial.

2. Waktu Penelitian

Waktu penelitian dilakukan pada bulan November-Desember tahun pelajaran 2017/2018

B. Bentuk dan Strategi Penelitian

Jika diperhatikan judul dan tujuan penelitian maka penelitian ini tergolong penelitian kuantitatif dan menggunakan metode survey. Penelitian kuantitatif sering disebut sebagai metode tradisional, karena metode ini sudah cukup lama

digunakan sehingga sudah menjadi tradisi sebagai metode untuk penelitian. Metode ini sebagai metode ilmiah/*scientific* karena telah memenuhi kaidah-kaidah ilmiah yang konkrit/empiris, obyektif, terukur, rasional, dan sistematis, (Sugiyono, 2017: 7). Sedangkan metode survey adalah penelitian yang mengambil sampel dari satu populasi dan menggunakan kuesioner sebagai alat pengumpul data yang pokok, (Singarimbun ; Efendi, ed, 1998, Dalam Sinambela, 2014: 68)

C. Populasi, Sampel, dan Sampling

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan subyek penelitian. Apabila ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi, (Suharsimi Arikunto, 2014: 173) Dalam penelitian ini yang menjadi anggota populasi adalah siswa kelas X MIPA SMA Negeri 6 Surakarta tahun pelajaran 2017/2018 yang berjumlah 165 siswa.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian atau yang mewakili populasi yang akan diteliti, (Suharsimi Arikunto, 2014: 174) Pengambilan sampel minimal 20% dari jumlah populasi, (Suharsimi Arikunto, 2014: 180) Pada penelitian ini akan mengambil sampel sebanyak 39% atau 65 siswa kelas X MIPA SMA Negeri 6 Surakarta.

3. Sampling

Teknik sampling adalah merupakan teknik pengambilan sampel, (Sugiyono, 2017: 81). Sampling yang digunakan dalam penelitian ini dengan menggunakan teknik simple random sampling.

Teknik simple random sampling adalah pengambilan anggota sampel dari populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu, (Sugiyono, 2017: 82).

Teknik sampling dalam penelitian ini ditentukan dengan cara mengambil undian dari 5 kelas yang ada.

D. Variabel Penelitian

Variabel penelitian pada dasarnya adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya. (Sugiyono, 2017: 38) Dalam penelitian ini terdapat dua macam variabel, yaitu :

1. Variabel Independen atau Variabel bebas

Variabel bebas adalah merupakan variabel yang mempengaruhi atau menjadi sebab perubahannya atau timbulnya suatu variabel independen, (Sugiyono, 2017: 39). Pada penelitian ini yang menjadi variabel independen atau variabel bebas adalah konsep diri negatif (X).

2. Variabel Dependen atau Variabel Terikat

Variabel terikat adalah merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas, (Sugiyono, 2017: 39). Pada penelitian kali ini yang menjadi variabel dependen atau variabel terikat adalah kecemasan sosial (Y).

E. Teknik Pengumpulan Data

1. Angket (Kuesioner)

Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan

ataupernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya, (Sugiyono, 2017: 142).

Menurut Riduwan (2013: 99) Angket dibedakan menjadi dua jenis, yaitu:

- a. Angket terbuka (angket tidak terstruktur) ialah angket yang disajikan dalam bentuk sederhana sehingga responden dapat memberikan isian sesuai dengan kehendak dan keadaannya.
- b. Angket tertutup (angket berstruktur) adalah angket yang disajikan dalam bentuk sedemikian rupa sehingga responden diminta untuk memilih satu jawaban yang sesuai dengan karakteristik dirinya dengan cara memberi tanda silang (×) atau tanda checklist (√).

Angket yang akan digunakan pada penelitian ini adalah jenis angket tertutup. Angket akan diberikan sebanyak dua kali, yang pertama sebagai survey awal atau pengumpulan data awal. Yang kedua diberikan kepada responden guna mengetahui apakah ada hubunganyang signifikan antara konsep diri negatif dengan kecemasan sosial.

2. Dokumentasi

Dokumentasi adalah ditujukan untuk memperoleh data langsung dari tempat penelitian, meliputi buku-buku yang relevan, peraturan-peraturan, laporan kegiatan, foto-foto, film dokumenter, data penelitian yang relevan, (Riduwan, 2013: 105).

Dokumentasi diperlukan guna melihat apakah ada kasus sebelumnya di tempat penelitian yang pernah terjadi sebagai

tambahan data untuk penelitian ini.

F. Uji Coba Instrumen

1. Uji Validitas

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat keandalan atau kesahan suatu alat ukur.

Untuk menguji validitas alat ukur, terlebih dahulu dicari harga korelasi antara bagian-bagian dari alat ukur secara keseluruhan dengan cara mengkorelasi setiap butir alatukur dengan skor total yang merupakan jumlah tiap skor butir, dengan rumus product moment angka kasar yang dikemukakan oleh Pearson, yaitu

$$r_{XY} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

(Suharsimi Arikunto, 2014: 213)

Keterangan :

r_{xy} = koefisien korelasi antara variabel x dan y

N = jumlah sampel

X = jumlah nilai x (skor item)

Y = jumlah nilai y (skor total)

$\sum X$ = Jumlah skor item x

$\sum Y$ = Jumlah skor total y

$\sum X^2$ = Jumlah kuadrat skor item x

$\sum Y^2$ = Jumlah kuadrat skor item y

$\sum XY$ = Jumlah perkalian item X dan Y

2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas pengertiannya adalah bahwa suatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik, (Suharsimi Arikunto, 2014: 221).

Dalam penelitian kali ini menggunakan metode belah dua yakni pengetes hanya memilikisatu seri tes tetapi dicobakan dua kali, oleh karena metode ini hanya menggunakan tes dan dicobakan satu kali (

single - tes - single - trial - method). Pada waktu membelah dua dan mengkorelasikan dua belahan, baru diketahui reliabilitas setengah tes saja. Jika untuk mengetahui reliabilitas seluruh tes harus menggunakan rumus *Spearman Brown*.

Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik belah dua dengan menggunakan rumus *korelasi product moment* angka kasar, yaitu :

$$r_{XY} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N \sum X^2 (\sum X)^2\} \{N \sum Y^2 (\sum Y)^2\}}}$$

(Suharsimi Arikunto, 2014: 213)

Keterangan :

r_{xy} = koefisien korelasi antara variabel x dan y

N = jumlah sampel

X = jumlah nilai x (skor item)

Y = jumlah nilai y (skor total)

$\sum X$ = jumlah skor item x

$\sum X$ = jumlah skor total y

$\sum X^2$ = jumlah kuadrat skor item x

$\sum Y^2$ = jumlah kuadrat skor item y

$\sum XY$ = Jumlah perkalian item X dan Y

Kemudian dimasukkan kedalam rumus *Spearman Brown*, yaitu :

$$r_{11} = \frac{2xr_{1/2}^{1/1}}{1+r_{1/2}^{1/1}}$$

Keterangan :

r_{11} = reliabilitas instrumen

$r_{1/2}^{1/2}$ = r_{xy} yang disebutkan sebagai indeks korelasi antara dua belahan instrumen.

(Suharsimi Arikunto, 2014: 233)

Berikut kriteria nilai r yang digunakan untuk menentukan validitas dan reliabilitas tidaknya suatu angket:

Interpretasi Koefisien Korelasi Nilai

Antara = 0,800 – 1,00 = Sanga tinggi

Antara = 0,600 – 0,800 = Tinggi

Antara = 0,400 – 0,600 = Sedang

Antara = 0,200 – 0,400 = Rendah

Antara = 0,00 – 0,200 = Rendah sekali

(Suharsimi Arikunto, 2014: 319)

G. Teknik Analisis Data

Selanjutnya untuk menguji hipotesis yaitu membuktikan adanya hubungan antara konsep diri negatif dengan kecemasan sosial pada siswa kelas X SMA Negeri 6 Surakarta, maka teknik analisis data yang digunakan adalah teknik korelasi *product moment* angka kasar, yaitu :

$$r_{XY} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N \sum X^2 (\sum X)^2\} \{N \sum Y^2 (\sum Y)^2\}}}$$

(Suharsimi Arikunto, 2014: 213)

Keterangan

r_{xy} = koefisien korelasi antara variabel x dan y

N = jumlah sampel

X = jumlah nilai x (skor item)

Y = jumlah nilai y (skor total)

$\sum X$ = Jumlah skor item x

$\sum Y$ = Jumlah skor total y

$\sum X^2$ = Jumlah kuadrat skor item x

$\sum Y^2$ = Jumlah kuadrat skor item y

$\sum XY$ = Jumlah perkalian item X dan Y

HASIL PENELITIAN

H. Pengujian Hipotesis

Untuk pengujian hipotesis, yaitu hubungan variabel X terhadap variabel Y, peneliti menggunakan analisis korelasi *Pearson Product Moment* (PPM) untuk uji hipotesis ini dengan menggunakan rumus:

$$r_{XY} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N \sum X^2 (\sum X)^2\} \{N \sum Y^2 (\sum Y)^2\}}}$$

(Suharsimi Arikunto, 2014: 213)

Keterangan :

r_{xy} = koefisien korelasi antara variabel x dan y

N = jumlah sampel

X = jumlah nilai x (skor item)

Y	= jumlah nilai y (skor total)
$\sum X$	= jumlah skor item x
$\sum X$	= jumlah skor total y
$\sum X^2$	= jumlah kuadrat skor item x
$\sum Y^2$	= jumlah kuadrat skor item y
$\sum XY$	= Jumlah perkalian item X dan Y

Korelasi PPM dilambangkan (r) dengan ketentuan nilai r tidak lebih dari harga ($-1 < r < +1$). Apabila nilai $r = -1$ artinya korelasinya negatif sempurna; $r = 0$ artinya tidak ada korelasi dan $r = 1$ berarti korelasinya sangat kuat. Sedangkan arti harga r akan dikonsultasikan dengan tabel interpretasi nilai r sebagai berikut:

Interpretasi Koefisien Korelasi
Nilai r

Antara = 0,800 – 1,00 = Sanga tinggi

Antara = 0,600 – 0,800 = Tinggi

Antara = 0,400 – 0,600 = Sedang

Antara = 0,200 – 0,400 = Rendah

Antara = 0,00 – 0,200 = Rendah sekali
(Suharsimi Arikunto, 2014: 319)

Gambaran lengkap deskripsi data dan distribusi data untuk pengujian hipotesis “Ada hubungan antara konsep diri negatif dengan kecemasan sosial pada siswa kelas X MIPA di SMA Negeri 6 Surakarta Tahun Pelajaran 2017/2018 “

I. Pembahasan Hasil Analisis Data

Berdasarkan hasil uji statistik deskriptif dihasilkan nilai $r_{xy} = 0,617$, dan dengan taraf signifikansi 5% = 0,244 dan taraf signifikansi 1% = 0,317, menunjukkan bahwa nilai r_{xy} lebih besar dari taraf signifikansi 5% dan 1%, $0,244 < 0,617 > 0,317$. Jadi, hipotesis yang berbunyi “Ada hubungan antara konsep diri negatif dengan kecemasan sosial pada siswa kelas X MIPA di SMA Negeri 6 Surakarta Tahun Pelajaran 2017/2018 “, ternyata dalam penelitian ini terbukti.

J. Keterbatasan Penelitian

Berdasarkan dari hasil penelitian menunjukkan bahwa “Ada hubungan yang positif dan signifikan antara konsep diri negatif dengan kecemasan sosial pada siswa kelas X MIPA di SMA Negeri 6 Surakarta tahun pelajaran 2017/2018” diterima kebenarannya. Namun demikian hasil ini belum tentu reliabel. Adanya hasil penelitian ini apabila diterapkan pada penelitian dengan populasi, sampel, dan waktu yang berbeda-beda, hasilnya belum tentu sama, hal tersebut dikarenakan populasi dan kondisi yang berbeda.

Dalam penelitian ini penulis merasa masih banyak keterbatasan dan kekurangan, adapun kekurangan penelitian ini adalah:

1. Keterbatasan biaya, dan tenaga yang ada pada peneliti.
2. Waktu penelitian terbatas, sehingga mengakibatkan kurang maksimal dalam penggunaan berbagai macam metode untuk memperoleh data.

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil analisis data antara konsep diri negatif dengan kecemasan sosial dianalisis dengan statistik r product moment diperoleh nilai r hitung yaitu sebesar 0,617 selanjutnya nilai r hitung tersebut dikonsultasikan dengan r tabel product moment dengan $N = 65$ dan taraf signifikansi 5% dan 1% yaitu 0,244 dan 0,317 ternyata hasil analisis data yang diperoleh r hitung lebih besar dari r tabel atau $0,244 < 0,617 > 0,317$.

Hal ini menunjukkan adanya korelasi yang signifikan antara konsep diri dengan kecemasan sosial. Semakin tinggi konsep diri maka semakin rendah kecemasan sosial dan sebaliknya, semakin rendah konsep diri maka semakin tinggi kecemasan sosial pada remaja. Artinya, konsep diri berpengaruh

terhadap kecemasan sosial. Hal ini berarti hipotesis nihil atau H_0 ditolak dan hipotesis kerja atau H_a diterima kebenarannya, yaitu ada hubungan signifikan secara statistik antara konsep diri dengan kecemasan sosial pada remaja.

Dengan demikian hipotesis yang menyatakan bahwa “Ada hubungan yang positif dan signifikan antara konsep diri negatif dengan kecemasan sosial pada siswa kelas X MIPA SMA Negeri 6 Surakarta Tahun Pelajaran 2017/2018”, diterima kebenarannya baik pada taraf signifikansi 5% dan 1%.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan di atas, dapat di kemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Kepada Kepala Sekolah
Disarankan pihak sekolah mengadakan acara atau pelatihan yang kiranya mampu membantu mengatasi masalah kecemasan sosial pada para siswa. Selain berguna untuk perkembangan konsep diri para siswa, acara atau pelatihan ini juga mampu mengurangi tingkat kecemasan sosial pada diri siswa.
2. Kepada Guru
Guru Bimbingan dan Konseling di sekolah diharapkan memberikan layanan dapat memaksimalkan layanan informasi mengenai konsep diri dan kecemasan sosial. Bagi siswa yang mengalami masalah kecemasan sosial bisa diberikan layanan untuk mengatasi atau mengurangi tingkat kecemasan sosialnya. Sedang untuk siswa yang kecemasan sosialnya rendah diharapkan untuk tetap dipantau untuk perkembangan kedepannya.
3. Kepada Siswa

Para siswa diharapkan mampu meningkatkan konsep dirinya ke arah yang lebih positif sehingga tingkat kecemasan sosialnya merendah. Apabila mengalami gejala-gejala kecemasan sosial diharapkan untuk tidak malu dan segera berkonsultasi dengan guru bimbingan dan konseling disekolah.

4. Kepada Orang Tua Siswa
Sangat disarankan bagi orang tua untuk terus memantau perkembangan pribadi anak. Apabila merasa anak mengalami gangguan kecemasan sosial sebaiknya segera diwaspadai dan berkonsultasi dengan guru bimbingan dan konseling guna menurunkan tingkat kecemasan sosial anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Riduwan. 2013. *Metode dan Teknik Menyusun Tesis*. Bandung. Alfabeta.
- Safira Pramitasari & Atika Dian Ariana, 2014 *Hubungan antara Konsep Diri Fisik dan Kecenderungan Kecemasan Sosial pada Remaja Awal* Fakultas Psikologi Universitas Airlangga Surabaya.
- Sinambela, L.P. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta. Graha Ilmu.
- Suharsimi Arikunto. 2014. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta. Rineka Cipta.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung. Alfabeta.