

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan penelitian yang dilakukan mengenai hubungan *parental psychological control* dengan kecemasan sosial pada remaja, dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *parental psychological control* dengan kecemasan sosial pada remaja. Hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *parental psychological control* yang dirasakan oleh remaja, maka semakin tinggi pula kecemasan sosial pada remaja. Sebaliknya, semakin rendah *parental psychological control* yang dirasakan oleh remaja, maka semakin rendah juga kecemasan sosial mereka. Selain itu, berdasarkan hasil analisis deskriptif yang telah dilakukan, didapatkan bahwa baik *parental psychological control* maupun kecemasan sosial pada remaja di Kota Padang berada pada kategori rendah.

#### **5.2 Saran**

##### **5.2.1 Saran Metodologis**

Berdasarkan hasil penelitian ini, beberapa saran metodologis untuk penelitian berikutnya yang berkaitan dengan kedua variabel ini adalah sebagai berikut:

1. Penelitian ini menggunakan pilihan jawaban dan format alat ukur *parental psychological control* yang cukup berbeda dari jurnal asli alat ukur tersebut. Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik meneliti mengenai variabel *parental psychological control* ini dapat berpedoman pada instrumen asli agar memberikan hasil yang lebih akurat dan konsisten.

2. Peneliti selanjutnya disarankan untuk mempertimbangkan data demografis secara menyeluruh dan maksimal sebelum melakukan penelitiannya agar data yang diperoleh dapat lebih komprehensif, seperti status ekonomi orang tua dan struktur atau tipe keluarga.

### 5. 2. 2 Saran Praktis

Berdasarkan hasil penelitian ini, beberapa saran praktis untuk berbagai pihak yang memiliki keterkaitan dengan penelitian ini adalah sebagai berikut:

#### 1. Bagi remaja

Berdasarkan hasil penelitian, secara umum kecemasan sosial remaja berada pada kategori rendah tetapi masih terdapat sejumlah remaja dengan tingkat kecemasan sosial tinggi yaitu sebesar 40,2%. Oleh karena itu, remaja diharapkan dapat mulai mengenali, memahami, dan mengekspresikan perasaan mereka dengan lebih baik. Remaja dapat melakukannya dengan beberapa cara seperti *journaling* atau menceritakan perasaan mereka dengan orang yang dipercaya seperti teman terdekat mereka. Selain itu, remaja dapat mencoba menghadapi situasi sosial secara bertahap dimulai dari hal kecil yang tidak begitu menakutkan atau membuat cemas, seperti ikut terlibat dalam percakapan bersama kelompok kecil atau aktif berpendapat saat diskusi kelompok di kelas. Dengan begitu, remaja dapat melatih kepercayaan dirinya menghadapi situasi-situasi sosial.

## 2. Bagi orang tua

Orang tua memiliki peranan penting dalam membentuk bagaimana anak merasakan dan mengekspresikan emosinya. Kecemasan sosial pada remaja dapat dikaitkan dengan kontrol psikologis orang tua yang berlebihan dan terus-menerus. Oleh karena itu, orang tua diharapkan dapat menerapkan praktik pengasuhan yang positif seperti mendukung kemandirian dan otonomi remaja; menunjukkan cinta dan kasih sayang sehingga remaja merasa dihargai; serta mendorong komunikasi terbuka. Dengan demikian, orang tua dapat berperan dalam mengurangi dan mencegah kemungkinan terjadinya kecemasan sosial pada remaja.

