

STUDI TERHADAP PESERTA DIDIK YANG MENGALAMI KECEMASAN SOSIAL DI SMP QURAN ALKARIMA KUBU RAYA

Piaty Utari¹, Yuline², Luhur Wicaksono³

Bimbingan dan Konseling, FKIP, Universitas Tanjungpura Pontianak

Email: piatyutari9@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan mendeskripsikan mengenai kecemasan sosial pada peserta didik di SMP Quran Alkarima Kubu Raya. Subjek pada penelitian ini terdiri dari 2 peserta didik kelas VIII Tholibah dan kelas IX Tholib serta 11 subjek pendukung: dua orang teman kelas, dua orang pendamping kamar, dua orang wali kelas, satu orang guru BK, dua orangtua subjek. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif. Jenis penelitiannya studi kasus instrinsik. Teknik pengumpulan data menggunakan wawancara semi struktur observasi. Analisis data menggunakan model interaktif yang terdiri dari tahap reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan gejala kecemasan sosial yaitu gejala kognitif, gejala fisik, gejala tingkah laku, dan gejala emosi/perasaan. Faktor penyebab kecemasan sosial yaitu, cara berpikir, faktor biologis, keluarga, dan lingkungan. Dampaknya ialah mengganggu proses belajar, sulit dalam pertemanan, penurunan kesejahteraan subjektif dan kualitas hidup, dan depresi. Upaya yang sudah dilakukan guru BK untuk mengatasi anak yang mengalami kecemasan sosial yaitu, layanan informasi, layanan konseling kelompok, dan layanan konseling individual.

Kata Kunci : Studi, Peserta Didik, Kecemasan Sosial

Abstract

This research aims to find out and describe social anxiety among students at SMP Quran Alkarima Kubu Raya. The subjects in this study consisted of 2 students from class VIII Tholibah and class IX Tholib as well as 11 supporting subjects: two class friends, two room attendants, two homeroom teachers, one guidance counselor, two subject parents. This research uses a qualitative approach with descriptive methods. The type of research is intrinsic case study. The data collection technique uses semi-structured observational interviews. Data analysis uses an interactive model consisting of data reduction stages, data presentation, and drawing conclusions. The research results show that the symptoms of social anxiety are cognitive symptoms, physical symptoms, behavioral

Article History

Received: March 2025

Reviewed: March 2025

Published: March 2025

Plagiarism Checker No
234fdf.756

Prefix DOI : Prefix DOI :
10.8734/Liberosis.v2I2.3027

Copyright : Author

Publish by : Liberosis



This work is licensed under
a [Creative Commons
Attribution-
NonCommercial 4.0
International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)



symptoms, and emotional/feeling symptoms. Factors that cause social anxiety are ways of thinking, biology, family and environmental factors. The impacts include disrupting the learning process, difficulty in making friends, decreased subjective well-being and quality of life, and depression. Efforts that have been made by guidance and counseling teachers to deal with children who experience social anxiety include information services, group counseling services and individual counseling services.

Keywords: Study, Students, Social Anxiety

PENDAHULUAN

Peserta didik tidak semua dapat bersosialisasi dengan baik di lingkungan sekolah, sehingga masih ada peserta didik yang mengalami permasalahan pribadi sosial yakni kesulitan untuk bersosialisasi sehingga menimbulkan rasa cemas terhadap dirinya terutama dalam lingkungan sosialnya dengan adanya tuntutan sosial. Kecemasan itu hadir dalam situasi emosi yang berlebihan sehingga seseorang mengalami perasaan ketakutan dan kekhawatiran. Kecemasan salah satu gangguan kecemasan yang ditandai dengan perubahan fisik seperti rasa takut, panik, malu dan sebagainya.

Wiseman (2023, h.42) mengemukakan bahwa kecemasan sosial adalah ketakutan atau rasa cemas yang berlebihan yang muncul dalam situasi sosial karna takut menjadi pusat perhatian, takut dihakimi, takut dinilai oleh orang lain, dan merasa kesulitan untuk berinteraksi dengan orang lain. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti berupa pengamatan langsung dan wawancara kepada guru di SMP Quran Alkarima Kubu Raya terdapat peserta didik yang mengalami kecemasan sosial.

Informasi pertama dari wali kelas peserta didik perempuan, bahwa salah satu peserta didik menangis dan berteriak pada jam pelajaran karena merasa temannya tidak menyukainya, terus menangis tidak ingin masuk sekolah karena takut tidak ada teman, sulit untuk tidur karena memikirkan permasalahan dengan temannya, melukai tangannya atau biasa disebut dengan menyayat dan memukul badannya sendiri dan dinding kamar mandi serta pernah berkata ingin bunuh diri.

Peneliti juga mendapatkan informasi dari salah satu guru peserta didik laki-laki di SMP Quran Alkarima Kubu Raya yang menyatakan bahwa ada peserta didik yang mengalami kecemasan sosial yakni teriak-teriak pada saat jam pelajaran, *overthinking* dan respon kurang baik pada teman yang ingin mendekatinya, merasa orang lain akan menyerangnya jika mendekatinya, halusinasi makhluk hitam, meyakini diri sendiri dengan membenturkan kepalanya ke dinding, mencuri pisau di UKS dengan niat untuk menyayat tangannya.

Menurut Leary & Kowalski (1997, h. 124) penyebab dari kecemasan sosial itu bisa karena orang yang tidak dikenal, evaluasi diri, pengalaman dari masa lalu, harga diri, dan genetik. Hal ini menyebabkan individu cenderung berpikir irrasional terhadap dirinya sehingga tidak dapat menyesuaikan diri terhadap lingkungan sosialnya. Kecemasan sosial juga dapat memengaruhi kepercayaan diri dan harga diri seseorang menurut Dewandari (2020, h. 10). Melihat kondisi

tersebut, maka perlu bagi guru untuk dapat membantu peserta didik untuk mengatasi kecemasan sosial yang dihadapinya.

Berdasarkan hal-hal yang telah dijelaskan di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian ini dengan mengambil judul "Studi Terhadap Peserta Didik Yang Mengalami Kecemasan Sosial Di SMP Quran Alkarima Kubu Raya".

METODOLOGI

Dalam penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif karena berusaha mendeskripsikan ataupun menggambarkan mengenai kejadian yang terjadi selama penelitian berlangsung. Menurut Sugiyono (2017, h.9) metode penelitian kualitatif merupakan metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat postpositivisme ataupun enterpretatif, dipergunakan untuk meneliti kondisi obyek alamiah, dimana peneliti adalah instrumen kunci, teknik pengumpulan data dilakukan secara triangulasi (gabungan, observasi, wawancara, dokumentasi), data yang diperoleh cenderung kualitatif, analisis data bersifat induktif/kualitatif, serta hasil penelitian bersifat untuk memahami makna, memahami keunikan, mengkonstruksi fenomena, serta menemukan hipotesis.

Pada penelitian menggunakan studi kasus intrinsik yang dilaksanakan peneliti karena ingin memahami lebih baik tentang suatu kasus biasa, seperti sifat, karakteristik atau masalah individu dan terfokus untuk mengerti lebih aspek-aspek intrinsik dari suatu kasus, seperti anak-anak, kriminal, dan pasien (Yusuf, 2011, h.340).

Dalam penelitian ini, peneliti juga menggunakan berbagai alat yang dapat membantu dalam pengumpulan data, seperti panduan wawancara, pedoman observasi, perekam suara, dll.

Dalam penelitian ini menggunakan sumber data primer yaitu wali kelas dan guru BK tholib SMP Quran Alkarima dan sumber data sekunder yaitu dokumentasi dengan bantuan handphone dan catatan lapangan.

Pada penelitian ini menggunakan pengumpulan data teknik wawancara teknik semi terstruktur dan observasi.

Instrumen pengumpul data pada penelitian ini adalah peneliti sendiri dan sebagai instrumen utama dalam proses pengumpulan data di lapangan.

Tiga tahapan analisis data yang harus dikerjakan dalam penelitian ini yaitu, reduksi data (*data reduction*), penyajian data (*data display*), dan penarikan kesimpulan dan verifikasi (*conclusion drawing/verification*).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan data-data yang telah dilakukan oleh peneliti menggunakan wawancara dan observasi yang menggunakan teknik analisis dan kualitatif deskriptif bahwasannya dibawah ini merupakan hasil analisis yang dilakukan oleh peneliti, sebagai berikut :

1. Gejala Kecemasan Sosial Pada Peserta Didik

a. Gejala Kognitif

Menurut hasil penelitian bahwa kedua subjek AA dan OMF memiliki gejala kognitif yang sama yaitu mereka berpikir negatif terhadap lingkungannya, menganggap bahwa orang

lain menilai mereka secara negatif sehingga mereka menilai diri secara negatif pula. Pikiran negatif ini yang membuat mereka mengalami gangguan kecemasan sosial.

b. Gejala Fisik

Pada hasil penelitian subjek kasus AA dan OMF akan mengeluarkan keringat yang cukup banyak, detak jantung berdebar-debar hingga sesak nafas, pusing, sakit perut. Yang membedakan AA ketika cemas wajahnya akan memerah sedangkan OMF memiliki riwayat penyakit asma yang ketika OMF cemas akan kambuh.

c. Gejala Tingkah Laku

Pada hasil penelitian subjek kasus AA yaitu cenderung menyendiri ketika teman-temannya sedang berkumpul dan menolak interaksi sosial. Selain itu ketika AA sedang mengalami kecemasan sosial AA akan mengoceh sendiri dan tidak jelas apa yang sedang dibicarakannya sehingga AA hanya diam, murung dan hanya coret-coret buku. Selain itu, AA pernah teriak-teriak pada saat jam mata pelajaran ketika merasa teman-temannya tidak ada yang menyukainya. Selanjutnya subjek kasus kedua yaitu OMF. Perubahan tingkah laku pada OMF ketika mengalami kecemasan sosial adalah OMF menolak bergabung dengan teman-temannya karena takut akan diejek. Sehingga OMF pernah bersembunyi di bawah ranjang tempat tidur untuk menghindari dari teman-temannya. Selain itu OMF sering berbicara tidak jelas ketika ia marah dan kesal dengan teman-temannya serta terlihat mondar-mandir ketika dirinya sedang cemas.

d. Gejala Emosi/Perasaan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua subjek merasakan sedih, marah, takut pada sesuatu yang belum terjadi hingga depresi ditandai dengan menyakiti diri sendiri hingga ingin bunuh diri. Perasaan tersebut hadir karena individu merasakan penolakan dan ditambah dengan pikiran-pikiran negatif terhadap diri sendiri dan orang lain sehingga membuat perasaan itu muncul dan tidak terkontrol.

2. Faktor Penyebab Kecemasan Sosial Pada Peserta Didik

a. Cara Berpikir

Pada hasil penelitian bahwa subjek AA cenderung *overthinking* terhadap lingkungannya dan kompetitif. AA memiliki keyakinan bahwa dirinya harus disukai oleh teman-temannya. Namun, dirinya tidak mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah, Sehingga dengan ketidakmampuannya itu membuat AA tidak dapat menerima kritikan-kritikan yang membangun dari guru dan teman-temannya sehingga berpikir bahwa teman-temannya tidak menyukainya dan menilai dirinya secara negatif. Selanjutnya adalah OMF yang berpikir bahwa teman-temannya tidak ada yang mau dekat dengan dirinya karena beranggapan bahwa dirinya aneh dan tidak berguna.

b. Faktor Biologis

Dari hasil wawancara ditemukan bahwa orangtua kedua subjek ada yang mengalami kecemasan sosial yaitu masing-masing ayahnya. Ayah AA mengalami kecemasan sosial pada saat SMA dan ibunya pernah di *bully* oleh teman-temannya ketika dibangku sekolah. Sedangkan OMF, selain ayahnya yang pernah mengalami kecemasan sosial, abangnya juga sedang mengalami kecemasan sosial yang tidak dapat menyesuaikan diri dengan

lingkungannya. Selain itu, AA dan OMF tidak memiliki badan yang ideal, yaitu mereka memiliki badan yang gemuk dan mengeluarkan keringat yang bau.

c. Keluarga

Dari hasil wawancara ditemukan bahwa kedua subjek mendapatkan pola asuh yang sama, yaitu pola asuh kedua subjek cenderung permisif. AA diketahui sangat dimanjakan oleh orangtuanya dan kadang-kadang nampak membebaskan anak. AA terbiasa mendapatkan apa yang ia inginkan oleh orangtuanya, sehingga ketika AA mendapati adik, ia pun belum bisa menerima sepenuhnya karena kadang-kadang merasa tersaingi oleh adik-adiknya terhadap kasih sayang orangtuanya serta keinginan-keinginan yang sudah terbiasa ia dapatkan. Sedangkan OMF diketahui sangat dibebaskan oleh orangtuanya dalam penggunaan *handphone* dan laptop, sehingga OMF dengan bebas mengakses film-film anime tentang percintaan dan berkomunikasi lewat aplikasi dengan anime wanita tersebut. Hal ini membuat OMF sering dikamar dan asik dengan dunianya. OMF juga jarang bersosialisasi dilingkungan rumahnya.

d. Lingkungan

Hasil penelitian ditemukan bahwa kedua subjek memiliki pengalaman trauma yang sama yaitu sama-sama pernah di *bully* oleh teman-temannya ketika SD dan awal masuk SMP. AA sudah tiga kali pindah sekolah karena tidak betah dengan lingkungan sekolahnya karena dirinya di *bully* sosial dengan sindiran dan sinisan oleh teman-temannya dan pada awal SMP AA sudah mendapati permasalahan dengan kakak kelasnya dan terjadilah sinis dan sindir oleh kakak kelasnya. Sedangkan OMF pernah di *bully* dan dituduh mencuri sehingga menjadi pengalaman trauma yang berat baginya.

3. Dampak Kecemasan Sosial Pada Peserta Didik

a. Mengganggu Proses Belajar

Wiseman (2023, h.12) mengatakan bahwa kecemasan sosial dapat memengaruhi kesulitan konsentrasi, mengambil keputusan, dan menyelesaikan tugas-tugas. Sebagaimana hal ini juga dirasakan oleh AA dan OMF yang tidak fokus saat pembelajaran berlangsung. Selain itu mereka sering tidak masuk sekolah karena kecemasannya itu yang membuat mereka sakit secara fisik dan terganggu kesehatan mentalnya. AA ketika mengalami kecemasan akan memengaruhi *moodnya* dari pagi hingga pulang sekolah. Hal ini sangat memengaruhi konsentrasi belajar dalam menyelesaikan tugas-tugasnya seperti tidak mencapai target hafalan Al-Quran.

b. Sulit dalam Pertemanan

Hasil wawancara ditemukan bahwa kedua subjek tidak memiliki teman dekat untuk bercerita dan mengerti mereka. Hal ini disebabkan kurangnya penerimaan teman-temannya terhadap subjek dan subjek cenderung menolak interaksi sosial. Hal ini sejalan dengan Wiseman (2023, h.9) mengatakan bahwa kecemasan sosial dapat memengaruhi hubungan sosial seseorang karena orang tersebut cenderung menghindari situasi sosial dan mengalami kesulitan dalam berinteraksi dengan orang lain.

c. Penurunan Kesejahteraan Subjektifitas dan Kualitas Hidup

Hasil penelitian ditemukan bahwa AA merasa jelek dan tidak berguna. Hal ini diperkuat oleh gagalnya dia menjalankan amanah sebagai ketua kamar dan ketua kelas. AA belum bisa memimpin teman-temannya dengan baik karena masih bermasalah didalam dirinya, dia belum bisa meregulasi emosi dengan baik sehingga dia dapat dikatakan gagal sebagai seorang pemimpin. Sedangkan OMF sangat menurun hafalan Al-Qur'annya dan belum bisa piket dengan baik dan bersih. Selain itu OMF pernah terganggu mentalnya dengan melihat dua bayangan hitam yang membuat dirinya merasa sangat aneh.

d. Depresi

Pada hasil wawancara kedua subjek AA dan OMF sudah di fase depresi karena sudah menyakiti diri mereka sendiri dan ada keinginan bunuh diri. AA pernah ingin bunuh diri dengan memotong pergelangan tangan dan menghentakkan kepalanya ke dinding. Sama halnya dengan OMF pernah menghentakkan kepalanya kedinding, menyakar badannya, dan mengambil pisau untuk melakukan bunuh diri dan mengikat leher dengan tali pinggang dan pernah berpikir ingin memotong lehernya.

4. Upaya yang Dilakukan oleh Guru untuk Mengatasi Kecemasan Sosial pada Peserta Didik**a. Layanan Informasi**

Hasil wawancara ditemukan bahwa guru BK ada jadwal masuk ke kelas satu pekan sekali disetiap kelas, memberikan informasi-informasi tentang *positive thinking*, cara meregulasi emosi, cara kiat-kiat mencari teman, menjalin hubungan baik, penyesuaian diri terhadap lingkungan dan masih banyak lagi. Selain masuk ke kelas, guru BK memberikan informasi dan motivasi di mading sekolah dan membentuk kelompok untuk diadakannya bimbingan kelompok. Untuk strategi guru BK pada anak yang belum dapat menyesuaikan diri dengan temannya hingga peserta didik yang mengalami kecemasan sosial, guru BK membuat suasana kelas/kelompok untuk dapat menghargai dan saling memaafkan dengan diputar video kebersamaan peserta didik per kelas. Hal ini akan menstimulus peserta didik dapat saling menghargai sesama mereka.

b. Layanan Konseling Kelompok

Hasil wawancara ditemukan bahwa guru BK kedua subjek mengadakan konseling kelompok mingguan bagi anak-anak yang memiliki hambatan-hambatan dan permasalahan membentuk kelompok 4-6 orang. Hal ini dilakukan agar peserta didik tidak merasa sendiri ketika menghadapi persoalan kehidupan, sehingga peserta didik dapat saling membantu dan memotivasi di dalam kelompok.

c. Konseling Individual

Pada hasil penelitian ditemukan bahwa kedua subjek melaksanakan konseling individual bersama guru BK. Dalam prosesnya, guru BK melibatkan orang-orang yang terlibat dengan subjek kasus yaitu wali kelas, guru Al-Quran, guru mapel, pendamping kamar, teman-temannya maupun orangtua dan keluarganya.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Adapun kesimpulan yang didapat dari keseluruhan penelitian sesuai pernyataan penelitian dan tujuan penelitian yang ada adalah sebagai berikut:

1. Gejala kecemasan yang dirasakan peserta didik yang dapat memengaruhi kegiatan sehari-hari peserta didik, dalam penelitian ini ditemukan beberapa gejala yang dirasakan pada peserta didik yang mengalami kecemasan sosial, yaitu gejala kognitif, fisik, tingkah laku, dan emosi/perasaan. Pada subjek pertama gejala-gejala yang dirasakan diantaranya : gejala kognitif yaitu evaluasi negatif pada diri sendiri dan orang lain, merasa teman-temannya membicarakan dan tidak suka pada dirinya. Gejala fisik pada subjek kasus ketika mengalami kecemasan sosial ialah mengeluarkan keringat cukup banyak, detak jantung berdebar-debar hingga sesak nafas, pusing, sakit perut, dan wajah memerah. Gejala tingkah laku pada subjek ialah cenderung menyendiri ketika teman-temannya berkumpul dan menolak interaksi sosial, berbicara tidak jelas, dan teriak-teriak dikelas ketika jam mata pelajaran. Gejala emosi/perasaan yakni, sedih, marah, takut pada sesuatu yang belum terjadi hingga depresi. Sedangkan subjek kedua gejala-gejala yang dirasakan yaitu : gejala kognitif yaitu menilai dirinya secara negatif dan berpikir negatif terhadap lingkungannya, berpikir teman-temannya akan menyakiti dirinya. Gejala fisik pada subjek kasus adalah mengeluarkan keringat yang cukup banyak hingga baju yang dipakainya basah, jantung berdebar-debar, pusing, sakit perut hingga asmanya kambuh jika cemas yang berlebihan. Gejala tingkah laku pada subjek kasus adalah menolak bergabung dengan teman-temannya ketika sedang berkumpul karena takut diejek sehingga pernah bersembunyi di bawa kolong kasur untuk menghindari temannya, sering berbicara tidak jelas ketika kesal dan marah, dan mondar-mandir tidak tenang ketika sedang cemas. Gejala emosi/perasaan yang ditemui adalah subjek sedih, marah, kesal, takut pada sesuatu yang belum terjadi hingga merasakan depresi dengan ditandai menyakiti diri sendiri dan ada keinginan bunuh diri.
2. Faktor penyebab yang memengaruhi timbulnya kecemasan sosial pada peserta didik terbagi beberapa yakni sebagai berikut : Pada subjek pertama faktor penyebab kecemasan sosial yang dideritanya adalah: cara berpikir yang keliru yang cenderung irrasional atau tidak logis dengan *overthinking* berlebihan kepada teman-temannya, menganggap bahwa tidak ada yang menyukainya, tidak dapat menerima kritikan yang membangun dan menilai dirinya secara negatif yaitu tidak berguna dan jelek. Selanjutnya faktor keturunan yang diturunkan ayahnya, memiliki badan yang tidak ideal, pola asuh keluarga yang permisif yang terlalu dimanjakan dan dibebaskan, kurang terbuka dengan orangtuanya, memiliki pengalaman trauma negatif masa lalu, dan penolakan dari teman sebaya. Selanjutnya pada subjek kedua faktor penyebab kecemasan sosial adalah berpikir tidak ada yang mau dekat dan berteman dengannya karena menganggap dirinya sendiri aneh dan tidak berguna, faktor keturunan yang diturunkan oleh ayah dan abangnya, memiliki badan yang tidak ideal yaitu gemuk dan mengeluarkan keringat yang banyak serta bau yang tidak sedap, pola asuh keluarga yang permisif yaitu terlalu dibebaskan dalam penggunaan *handphone* dan laptop sehingga bebas mengakses hal yang negatif, kurang terbuka kepada kedua orangtuanya, kecanduan pada tokoh-tokoh anime jepang,

membaca komiknya dan berimajinasi dengan tokoh anime perempuan, trauma berat di masa lalu *dibully* dan dituduh mencuri, dan penolakan dan kurang dukungan dari teman sebaya.

3. Adapun dampak yang dialami peserta didik yang mengalami kecemasan sosial pada subjek pertama adalah mengganggu proses belajar dan prestasi menurun karena sering tidak masuk kelas, tidak fokus dan sulit konsentrasi ketika belajar, sulit mendapatkan teman karena kesulitan untuk menjani hubungan baik dengan orang lain, penurunan kesejahteraan subjektif dan kualitas hidup yaitu menurunnya performa diri dan tidak percaya diri, depresi dengan menyakiti diri sendiri dan ingin bunuh diri. Selanjutnya pada subjek kedua, dampak kecemasan sosial yang dirasakan yakni, mengganggu proses belajar karena sering izin tidak masuk kelas karna keemasannya, mudah pecah konsentrasinya, tidak fokus dalam belajar, sulit untuk mendapatkan teman baik, emosi negatif yang tidak stabil, potensi diri tidak berkembang, dan depresi dengan menyakiti diri sendiri dan hampir bunuh diri.
4. Adapun upaya yang telah dilakukan guru BK untuk mencegah dan menangani anak yang mengalami kecemasan sosial dengan layanan-layanan bimbingan konseling yaitu layanan informasi, layanan konseling kelompok dan layanan konseling individual. Guru BK memberikan informasi dan pemahaman melalui layanan klasikal, bimbingan kelompok dan media cetak seperti leaflet yang ditempel dimading sesuai kebutuhan anak-anak dibidang pribadi, belajar, sosial, dan karir. Selanjutnya guru BK mengadakan konseling kelompok pekanan bagi anak-anak yang memiliki hambatan-hambatan dan permasalahan membentuk 4-6 orang. Guru BK juga melakukan konseling individual kepada kedua subjek kasus untuk membantu mereka keluar dari permasalahannya. Konseling individual ini melibatkan wali kelas, guru Al-Qur'an, guru mapel, pendamping kamar, orangtua maupun teman-temannya untuk bekerja sama membantu peserta didik yang mengalami kecemasan sosial.

Saran

Berdasarkan pemaparan yang telah disampaikan, peneliti menuliskan beberapa saran dalam penelitian ini kepada beberapa pihak yaitu :

1. Guru bimbingan dan konseling
Bagi guru BK dapat membantu peserta didik dengan alih tangan ke psikolog ataupun psikiater untuk anak yang mengalami kecemasan sosial yang sudah ke fase depresi. Kecemasan itu akan kembali jika peserta didik mendapati lingkungan baru yang tidak mendukung. Oleh sebab itu, alih tangan ini diperlukan untuk menuntaskan permasalahan kecemasan sosial peserta didik.
2. Orangtua peserta didik
Keluarga menjadi pendidik pertama yang akan memberikan pengaruh besar terhadap perkembangan peserta didik. Tidak hanya kebutuhan fisik, yakni kebutuhan psikis dan mental anak. Oleh karena itu, diharapkan orangtua dapat melatih dari rumah untuk menyesuaikan diri dengan lingkungannya, tidak membebaskan anak untuk penggunaan

handphone dan laptop, dan menerapkan pola asuh demokratis dimana anak diberi kesempatan untuk berekspresi namun tetap dalam dikontrol dari orangtua.

3. Peserta didik

Kepada peserta didik hendaknya tidak terlalu berpikir negatif/*overthinking* berlebihan kepada diri sendiri dan lingkungan. Perlu diketahui bahwa setiap manusia mempunyai potensi dan kecerdasannya masing-masing, hanya perlu mengenal diri sendiri kita akan dapat memahami potensi yang ada didalam diri individu untuk dikembangkan secara optimal. Belajar untuk meregulasi emosi agar emosi dapat terkendali dengan baik.

4. Peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, peneliti diharapkan dapat dilakukan penelitian mendalam dengan topik bahasan yang sama, yakni kecemasan sosial pada peserta didik SD, SMP maupun SMA. Menggunakan metode penelitian atau Teknik pengumpulan data yang berbeda, sehingga dapat terlihat adanya *gap analysis* untuk menambah keberagaman hasil penelitian dan ilmu pengetahuan para pembaca. Selain itu, saya tertarik pada subjek kedua yang kecanduan pada tokoh anime, membeli komiknya dan berimajinasi pada tokoh-tokoh anime tersebut. Dengan keterbatasan peneliti, diharapkan penelitian selanjutnya dapat meneliti tentang individu yang memiliki permasalahan tersebut dengan metode penelitian yang dapat turut membantu individu yang kecanduan anime yang berdampak negatif bagi mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Dewandari, B. A. (2020). *Cari Tahu Tentang Gangguan Kecemasan*. Jakarta: Mediantara Semesta
- Leary, M. R., & Kowalski, R. M. (1997). *Social anxiety*. New York: Kowalski Guilford Press
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung : Alfabeta
- Wiseman, M. (2023). *Menaklukkan Ketakutan: Panduan Untuk Mengatasi Fobia dan Kecemasan*. Yogyakarta. Cahaya Harapan
- Yusuf, A. M. (2014). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif & penelitian gabungan*. Prenada Media Group