

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai gambaran tingkat stress remaja dalam menghadapi pandemi covid-19 di SMA N 1 Prambanan, didapatkan beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Rerata usia responden dalam penelitian ini adalah $16,18 \pm 0,504$ tahun, sebagian besar responden penelitian ini adalah perempuan 111 (63,4%).
2. Gambaran tingkat stress remaja dalam menghadapi pandemi covid-19 memiliki tingkat stres yang tergolong rendah (42,9%).

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas adapun saran yang dapat diberikan sebagai berikut.:

1. Bagi remaja

Remaja dapat mencari informasi lainnya tentang tingkat stress dimasa pandemi dan dapat meminimalkan tingkat stress pada masa pandemi serta remaja dapat mengikuti kegiatan yang bersifat positif agar tidak jenuh sehingga mengurangi tingkat stress pada masa pandemi.

2. Bagi SMA N 1 Prambanan

Sekolah lebih meningkatkan kegiatan ekstra kulikuler yang sifatnya lebih rileks atau santai untuk menurunkan tingkat stress pada siswa misalnya dengan mengadakan outbound, pentas seni serta belajar di luar ruangan yang dilakukan secara berkala.

Menyusun strategi dan kebijakan untuk mencegah dan menangani siswa yang terindikasi adanya tingkat stress rendah serta melepaskan kejenuhan bagi remaja dalam proses belajar mengajar dengan membuat tugas kelompok daring dengan tujuan agar remaja menghubungi teman-teman untuk jalin komunikasi, berbagi cerita dan bisa melampiaskan apa yang dirasakannya

3. Bagi perawat

Mampu memberikan pendidikan kesehatan kepada remaja tentang tingkat stress dimasa pandemi agar remaja lebih paham bagaimana untuk mengurangi dan mencegah tingkat stress pada remaja di masa pandemi.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan dapat dijadikan referensi untuk peneliti-peneliti selanjutnya mengenai gambaran tingkat stress remaja dalam menghadapi pandemi covid-19 dan menjadi lebih baik lagi dengan menggunakan desain penelitian, populasi, dan sampel serta metode penelitian yang sama dengan variabel yang berbeda dengan 2 variabel dari peneliti sebelumnya untuk meningkatkan ilmu pengetahuan serta penelitian menjadi lebih luas lagi.