

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Prevelensi gangguan psikoemosional yang ditandai dengan gejala stres pada penduduk usia 15 tahun ke atas adalah sekitar 6,1% dari total penduduk di Indonesia atau setara dengan 11 juta orang. Tingkat stres di antara anak remaja (5-24 tahun) adalah 6,2% depresi berat dapat berujung pada merugikan diri sendiri melalui tindakan bunuh diri (*self harm*). 80-90% kasus bunuh diri disebabkan oleh depresi dan kecemasan, 4,2% pelajar Indonesia pernah mempertimbangkan untuk bunuh diri, stres remaja dapat disebabkan oleh berbagai macam faktor, antara lain tekanan akademis, perundungan, faktor keluarga, dan masalah ekonomi. (Damayanti et al., n.d.).

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan tentang Gambaran Tingkat Stres Anak SMP Dalam Menghadapi Ujian Kenaikan Kelas di SMP N 1 Kebonarum tahun 2024, maka dapat diperoleh gambaran:

1. Karakteristik responden menunjukkan bahwa rata-rata usia responden 13,83 tahun dengan standar deviasi 0,521. Sebagian besar berjenis kelamin perempuan 42 orang dengan presentase 65,6%
2. Gambaran tingkat stres anak SMP dalam menghadapi ujian di SMP N 1 Kebonarum sebagian besar mengalami stres sedang sebanyak 25 orang dengan presentase 39,1%
3. Usia mempengaruhi tingkat stres seseorang. Dengan hasil gambaran tingkat stres anak SMP dalam menghadapi Ujian di SMP N 1 Kebonarum berdasarkan usia diperoleh hasil paling banyak dialami oleh siswa usia 14 tahun sebanyak 45 orang dengan presentase 70,3% dengan tingkat stres sedang. Dan tingkat stres paling tinggi dialami oleh perempuan sebanyak 42 orang dengan presentase 65,6%

B. Saran

Berdasarkan hasil pembahasan penelitian dan kesimpulan diatas maka dapat diberikan kesimpulan sebagai berikut:

1. Bagi remaja

Diharapkan dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat mengontrol emosi. Hal tersebut dapat dilakukan dengan cara mengelola stres dengan cara yang sehat dengan cara buat daftar belajar yang realistis, pelajari materi dengan efektif, istirahat yang cukup, makan makanan yang bergizi, dan olahraga teratur.

2. Bagi perawat

Diharapkan dapat membantu mengatasi stres pada remaja dan dapat membantu untuk mengontrol stres

3. Bagi institusi pendidikan

Membantu siswa dengan bimbingan konseling untuk mengurangi stres siswa

4. Bagi pelayanan kesehatan

Bagi pelayanan kesehatan diharapkan dapat memberikan konseling terkait stres, terutama dalam menghadapi ujian kenaikan kelas

5. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk memperbanyak subyek sehingga data yang diperoleh dapat lebih mewakili populasi yang ada serta mendapatkan perbandingan antara subyek perempuan dengan laki laki. Selain itu bagi peneliti selanjutnya bisa menambahkan variabel dan meneliti faktor-faktor lain yang dapat mengganggu tingkat stres dalam menghadapi ujian kenaikan kelas