

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

1. A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai hubungan mekanisme koping dengan kualitas hidup pada remaja di dukuh pucung desa kraguman maka disimpulkan bahwa :

- a. Karakteristik responden berdasarkan usia responden, didapatkan hasil data dari 75 responden. Responden Sebagian besar terdiri dari remaja akhir sebanyak 45 remaja (60%).
- b. Hasil data sebanyak 56 remaja menggunakan mekanisme koping adaptif sedangkan 18 remaja menggunakan mekanisme koping maladaptif .
- c. Hasil data sebanyak 58 remaja memiliki kualitas hidup yang baik sedangkan 17 remaja menggunakan memiliki kualitas hidup buruk .
- d. Hasil analisis lebih lanjut dengan menggunakan uji kendall's tau diperoleh nilai signifikansi (p) value 0,000 ($\alpha=0,05$). Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan mekanisme koping dengan kualitas hidup pada remaja di dukuh Pucung desa Kraguman . Nilai koefisien (r) 0,740 yang artinya terdapat hubungan yang kuat antara mekanisme koping dengan kualitas hidup pada remaja.

B. Saran

- a. Bagi Remaja
Diharapkan remaja perlu mengikuti pelatihan manajemen stres yang difasilitasi oleh sekolah atau komunitas, agar mereka lebih memahami strategi koping yang sehat dan efektif.
- b. Bagi Desa
Diharapkan desa kerja sama dan puskesmas bisa diperluas untuk memberikan penyuluhan kesehatan mental bagi remaja secara berkala..
- c. Bagi Instansi Kesehatan
Diharapkan Instansi kesehatan perlu merancang program pelayanan kesehatan mental khusus untuk remaja, seperti konseling atau terapi berbasis komunitas, dengan fokus pada pencegahan dan penanganan stres.

d. Bagi Institusi Pendidikan

Di harapkan dapat di jadikan wacana pengetahuan untuk menambah referensi pengetahuan tentang mekanisme koping dan kualitas hidup pada remaja .

e. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya mampu memperbesar ukuran sampel, atau menggunakan metode kualitatif (misalnya, wawancara mendalam atau kelompok diskusi terfokus) untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam tentang mekanisme koping dan kualitas hidup remaja, Memisahkan analisis berdasarkan kelompok usia remaja (awal, tengah, dan akhir) untuk memahami perbedaan dalam mekanisme koping dan kualitas hidup di berbagai tahap perkembangan.