

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Hasil penelitian tentang Gambaran Tingkat Stres Remaja pada kondisi Pandemi Covid-19 di SMP Islam Miftakhul Huda Pakis Aji dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Jenis tingkat stres remaja pada siswa-siswi di SMP Islam Miftakhul Huda Pakis Aji didapatkan bahwa stres yang dialami dikategorikan dalam tingkat stres sedang yang memiliki hasil presentase tertinggi yaitu sebanyak 137 responden (70,36%)
2. Gambaran tingkat stres remaja pada siswa-siswi SMP Islam Miftakhul Huda berdasarkan dengan jenis kelamin didapatkan hasil bahwa jenis kelamin perempuan lebih banyak mengalami stres sedang sebanyak 80 responden (51,3%)
3. Gambaran tingkat stres remaja pada siswa-siswi SMP Islam Miftakhul Huda Pakis Aji berdasarkan kelompok usia didapatkan hasil bahwa kelompok usia remaja awal yang mengalami stres sedang sebanyak 99 responden (63,5%)
4. Gambaran tingkat stres remaja pada siswa-siswi SMP Islam Miftakhul Huda Pakis Aji didapatkan hasil bahwa kelas 8 merupakan kelas terbanyak mengalami stres sedang sebanyak 49 responden (31,4%).

## **B. Saran**

Berdasarkan kesimpulan yang sudah dihasilkan oleh penelitian ini, maka saran yang dapat peneliti berikan adalah:

### **1. Bagi Instansi Pendidikan**

Peneliti mengharapkan agar staf atau guru yang mengajar di SMP Islam Miftakhul Huda Pakis Aji dapat mendampingi dan memberikan support berupa bimbingan konseling guru BK secara online pada siswa yang teridentifikasi mengalami stres tinggi sehingga dapat mengikuti ujian sekolah dengan baik. Bagi siswa dengan stres sedang dilakukan dukungan dan bimbingan dari walikelas sehingga mengetahui perkembangan dari siswa-siswi dalam menghadapi pembelajaran daring.

### **2. Bagi Siswa**

Bagi siswa yang teridentifikasi sebagai siswa dengan stres tinggi diharapkan untuk merubah pola berfikir dan cara belajar sehingga dapat menyelesaikan konflik yang terjadi sehingga tidak menimbulkan stresor.

### **3. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Bagi peneliti lain diharapkan melakukan penelitian secara mendalam, tidak hanya menyebarkan kuesioner, namun jika diperbolehkan bisa membantu dalam mengatasi tingkat stres yang terjadi agar dapat membantu menurunkan tingkat stres yang terjadi pada siswa-siswi selama masa pandemi.