

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Terdapat gambaran mengenai faktor-faktor Ketahanan Psikologis di Era Pandemi covid-19 pada Remaja SMK NU Ungaran, ketahanan psikologis remaja SMK NU Ungaran sebagian besar cenderung memiliki ketahanan psikologis yang negatif sebanyak 85,0 % yang dapat diartikan mereka memiliki emosionalitas yang negatif, cenderung melihat dan bereaksi terhadap masa pandemi Covid-19 ini sebagai sesuatu yang mengancam, menyedihkan, dan memandang dirinya sebagai seseorang yang lemah, sedangkan remaja yang memiliki ketahanan psikologis positif hanya sebanyak 15,0% dapat diartikan mereka memiliki emosionalitas yang positif, terbuka terhadap masa pandemi Covid-19 sehingga cenderung yakin dan mampu dalam menghadapi masalah, segala kesulitan yang ada dan mampu mengontrol dirinya sendiri.

B. Saran

1. Bagi Pihak SMK NU Ungaran

Dalam mengatasi masalah-masalah gangguan kesehatan mental yang rentan terjadi kepada kelompok remaja, peneliti menyarankan kepada sekolah supaya memperhatikan kondisi psikologis siswa dan siswinya dengan mengadakan suatu bimbingan konseling yang dilakukan secara bergelombang – gelombang melalui daring agar siswa siswi SMK NU Ungaran menjadi termotivasi dan dapat beradaptasi dengan kesulitan-kesulitan , bisa kembali kepada kondisi yang normal tanpa adanya dampak negatif yang jangka panjang.

2. Bagi pelayanan kesehatan

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai salah satu intervensi yang tepat dalam mengatasi gangguan kesehatan mental yang menyebabkan ketahanan psikologis yang negatif pada remaja, agar gangguan tersebut tidak menimbulkan efek jangka panjang.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil dari penelitian ini dapat menjadi dasar bagi peneliti selanjutnya dalam melakukan penelitian yang lebih spesifik mengenai indikator ketahanan psikologis remaja di era pandemi covid-19.