

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Tingkat stress yang dimiliki oleh siswa dan siswi di SMP N 8 KOTA BIMA kebanyakan dengan kategori rendah 141 responden (76.6%) tingkat stress dengan kategori sedang sebanyak 43 responden (23.4%).

#### **B. Saran**

1. Bagi remaja

Diharapkan remaja dapat mengetahui tentang pengetahuan tingkat stress dan penanganan stress yang dialami oleh remaja.

2. Bagi sekolah

Pihak sekolah diharapkan lebih memperhatikan stress yang dialami oleh siswa dan siswi, pihak sekolah juga lebih memperkuat peran pendamping melalui bimbingan konseling yang sudah ditetapkan. Hal ini dapat membuat siswa dan siswi dalam membantu mengungkapkan masalah-masalah atau kendala yang dihadapi siswa dan siswi.

3. Bagi pelayanan kesehatan

Diharapkan pelayanan kesehatan dapat melakukan penanganan tingkat stress yang terjadi pada populasi sasaran siswa dan siswi SMP dengan tepat sesuai dengan hasil penelitian.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti diharapkan akan menambah pengetahuan dari referensi, khususnya terhadap tingkat stress pada remaja.