

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada siswa di SMA N Bergas, dapat disimpulkan bahwa:

1. Sebagian besar responden di SMA N 1 Bergas berada dalam pola asuh keluarga demokratis sebanyak 252 responden (83,5%).
2. Sebagian besar responden mengalami kecemasan sedang paling dominan dialami oleh remaja di SMA N 1 Bergas, yaitu sebanyak 184 responden (61,1%).
3. Terdapat hubungan signifikan antara pola asuh keluarga dengan kecemasan pada remaja di SMA N 1 Bergas berdasarkan hasil uji Fisher's Exact Test yang menunjukkan nilai Asym. Sig sebesar 0.007, yang lebih kecil dari nilai sig 0.05.

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian, maka didapatkan beberapa saran yang mungkin dapat bermanfaat dalam penelitian ini, antara lain:

##### **1. Bagi Orang Tua**

Orang tua diharapkan dapat lebih mengutamakan pola asuh demokratis, yang memberikan keseimbangan antara pengawasan dan kebebasan anak, serta membangun komunikasi yang baik. Mengurangi pola asuh otoriter dan permisif penting untuk mencegah risiko kecemasan yang lebih tinggi pada remaja.

##### **2. Bagi Remaja**

Remaja disarankan untuk lebih terbuka dalam berbagi perasaan dan pengalaman dengan orang tua atau guru. Hal ini dapat membantu mereka mendapatkan dukungan emosional yang dibutuhkan untuk mengelola kecemasan.

##### **3. Bagi Pihak Sekolah**

Sekolah diharapkan dapat menyelenggarakan program edukasi kepada orang tua mengenai pentingnya pola asuh yang tepat dan dampaknya terhadap kesehatan mental anak. Selain itu, sekolah juga dapat menyediakan layanan konseling bagi siswa yang mengalami kecemasan.

#### 4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian dengan memperhatikan variabel lain yang memengaruhi kecemasan remaja, seperti tekanan akademik atau faktor lingkungan sosial. Penelitian juga dapat diperluas ke lokasi lain untuk meningkatkan generalisasi hasil.