

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan antara stres akademik dan kecemasan pada remaja usia sekolah di Desa Gandon, Kecamatan Kaloran, Kabupaten Temanggung, dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut:

##### 1. Gambaran Stres Akademik

Sebagian besar remaja usia sekolah di Desa Gandon stres rendah (50,0%), diikuti oleh stres sedang (43,1%), dan hanya sebagian kecil yang mengalami stres tinggi (6,9%).

##### 2. Gambaran Kecemasan

Mayoritas remaja usia sekolah di Desa Gandon memiliki tingkat kecemasan minimal hingga ringan, yaitu 69 responden (95,9%), sedangkan hanya sebagian kecil yang mengalami kecemasan sedang dan berat (4,2%).

##### 3. Hubungan antara Stres Akademik dan Kecemasan

Hasil analisis menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres akademik dan tingkat kecemasan (GAD-7) pada remaja usia sekolah di Desa Gandon ( $r = 0,000$ ;  $p = 0,667$ ).

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil dan kesimpulan penelitian ini, peneliti memberikan beberapa rekomendasi sebagai berikut:

1. Bagi orang tua:

Peran orang tua sangat penting dalam menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung. Komunikasi terbuka dan perhatian emosional yang konsisten kepada anak dapat menjadi perlindungan terhadap dampak negatif stres.

2. Bagi remaja:

Perlu diberikan edukasi tentang cara mengelola stres dan kecemasan, termasuk teknik coping adaptif seperti relaksasi, manajemen waktu, dan keterampilan pemecahan masalah.

3. Bagi peneliti selanjutnya:

Penelitian lanjutan disarankan untuk menelusuri variabel-variabel lain yang dapat memediasi atau memoderasi hubungan antara stres dan kecemasan, seperti dukungan sosial, gaya pengasuhan, atau karakteristik kepribadian. Selain itu, pendekatan kualitatif dapat digunakan untuk menggali lebih dalam pengalaman pribadi remaja dalam menghadapi tekanan akademik dan emosional.