

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dengan judul “Pengaruh *WOOP Self-Management* terhadap tingkat kecemasan pada siswa kelas XII di SMA Negeri 1 Bergas” didapatkan hasil kesimpulan sebagai berikut:

1. Karakteristik responden

a. Jenis Kelamin

Jenis kelamin pada kelompok intervensi mayoritas perempuan sebanyak 18 responden (45.0%) dan laki-laki sebanyak 2 responden (5.0%), jenis kelamin pada kelompok kontrol mayoritas perempuan sebanyak 14 responden (35.0%) dan laki-laki sebanyak 6 responden (15.0%).

b. Usia

Usia pada kelompok intervensi mayoritas berusia 17 tahun sebanyak 13 responden (32.5%), usia 18 tahun sebanyak 7 responden (17.5%). Pada kelompok kontrol usia 17 tahun sebanyak 12 responden (30.0%), usia 18 tahun sebanyak 6 responden (15.0%), dan usia 19 tahun sebanyak 2 responden (5.0%). Usia tersebut termasuk dalam kategori remaja akhir, yaitu fase perkembangan yang ditandai dengan remaja mulai mencapai kemandirian emosional dan sosial.

2. Sebelum dilakukan intervensi, rata-rata tingkat kecemasan siswa kelas XII pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol berada pada kategori

kecemasan ringan hingga sedang. Rata-rata skor *GAD-7* pada kelompok intervensi adalah (9,35), sedangkan pada kelompok kontrol (8,60), yang menunjukkan kondisi awal kedua kelompok relatif sebanding.

3. Setelah dilakukan intervensi, kelompok intervensi yang memperoleh *WOOP Self-Management* mengalami penurunan rata-rata tingkat kecemasan menjadi (6,55), sedangkan pada kelompok kontrol yang tidak mendapatkan intervensi rata-rata tingkat kecemasan justru meningkat menjadi (8,70).
4. Pada kelompok intervensi, terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan *WOOP Self-Management* ($p = 0,003$) $< \alpha$ (0,05).
5. Pada kelompok kontrol, tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah penelitian ($p = 0,885$) $> \alpha$ (0,05).
6. Terdapat pengaruh signifikan *WOOP Self-Management* terhadap penurunan tingkat kecemasan pada siswa kelas XII di SMA Negeri 1 Bergas menunjukkan nilai ($p = 0,021$) $< \alpha$ (0,05).

B. Saran

1. Bagi siswa kelas XII

Siswa diharapkan dapat menerapkan strategi *WOOP Self-Management* secara mandiri sebagai upaya untuk mengelola kecemasan akademik, khususnya dalam menghadapi ujian, tuntutan prestasi, dan perencanaan pendidikan lanjutan.

2. Bagi pihak sekolah SMA Negeri 1 Bergas

Sekolah dapat mempertimbangkan penerapan *WOOP Self-Management* sebagai bagian dari program bimbingan konseling atau kegiatan pengembangan diri siswa untuk membantu meningkatkan kemampuan pengelolaan stres dan kecemasan secara preventif.

3. Bagi ilmu keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dalam pengembangan intervensi keperawatan berbasis *self-management*, khususnya dalam upaya promotif dan preventif terhadap masalah kecemasan pada remaja.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian ini dengan memperluas jumlah sampel, durasi intervensi, serta mengombinasikan *WOOP Self-Management* dengan pendekatan psikologis lain agar diperoleh hasil yang lebih komprehensif.