

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang gambaran stressor pada remaja pada saat masa remaja atau masa pubertas, maka dapat diambil kesimpulan yaitu sebagian responden adalah perempuan (52,9%) dan sebagian besar responden berusia 10-14 tahun (76,6%). Pada penelitian ini sebagian besar responden memiliki tingkat stress ringan sebanyak (58,4%). Stressor tertinggi pada remaja saat masa pubertas yaitu ketidakpuasan pada masa pubertas sebanyak 93,5%, tugas yang diberikan guru sebanyak 66,2%, mata pelajaran yang tidak disukai sebanyak 54,5%, serta tidak terwujudnya hal yang diinginkan sebanyak 50,6%. Sementara itu, stressor terendah yaitu situasi lingkungan kelas atau sekolah sebanyak 11,7%.

B. Saran

1. Bagi Institusi Pendidikan

Penyebab kecemasan dapat menjadi pertimbangan dalam melakukan pengelolaan dan peningkatan kesejahteraan kesehatan mental para pelajar dan upaya untuk manajemen penyebab kecemasan. Bagi pihak universitas diharapkan dapat segera mencari solusi untuk mengatasi stress yang dialami oleh pelajar yang mengalami stress.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya dapat dilakukan penelitian tentang faktor-faktor yang menyebabkan stress pada responden baik internal maupun eksternal. Peneliti selanjutnya juga dapat memperluas ruang lingkup tempat penelitian dan meningkatkan jumlah sampel sehingga hasilnya lebih baik karena cakupan lebih luas dan dapat digeneralisasikan pada populasi yang lebih luas.