

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah disampaikan, dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Berdasarkan hasil penelitian terhadap 314 responden didapatkan hasil berdasarkan karakteristik, yaitu karakteristik responden berdasarkan usia sebagian besar responden berusia 16 tahun sebanyak 110 responden (35%). Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 177 responden (56,4%). Karakteristik responden berdasarkan tingkat kelas sebagian besar responden merupakan tingkat kelas XI sebanyak 112 responden (35,7%).
2. Tingkat kecemasan anak remaja SMA pada masa pandemi Covid-19 adalah sebagian besar responden berada pada kategori tidak cemas sebanyak 152 responden (48,4%), mengalami cemas ringan sebanyak 126 responden (40,1%), cemas sedang sebanyak 30 responden (9,6%), dan cemas berat sebanyak 6 responden (1,9%), serta tidak ada responden yang mengalami panik. Tingkat kecemasan responden menunjukkan bahwa rata-rata nilai yang diperoleh responden yaitu dengan skor 13,15 (tidak cemas). Nilai terbanyak yang diperoleh dari seluruh responden dengan skor 18 (cemas ringan), sedangkan nilai terendah yang didapatkan dari seluruh responden yaitu dengan skor 0 (tidak cemas) dan skor tertinggi dengan skor 36 (cemas berat).
3. Tingkat kecemasan anak remaja SMA pada masa pandemi Covid-19 berdasarkan karakteristik usia, sebagian besar responden berusia 16 tahun

sebanyak 110 responden (35%), dengan kategori tidak cemas sebanyak 66 responden (21%), mengalami cemas ringan sebanyak 32 responden (10,2%), cemas sedang sebanyak 8 responden (2,5%), cemas berat sebanyak 4 responden (1,3%). Tingkat kecemasan anak remaja SMA pada masa pandemi Covid-19 berdasarkan karakteristik jenis kelamin, sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 177 responden (56,4%), dengan kategori tidak cemas sebanyak 84 responden (26,8%), mengalami cemas ringan sebanyak 64 responden (20,4%), cemas sedang sebanyak 24 responden (2,5%), cemas berat sebanyak 5 responden (1,6%). Tingkat kecemasan anak remaja SMA pada masa pandemi Covid-19 berdasarkan karakteristik tingkat kelas, sebagian besar responden dari tingkat kelas XI sebanyak 112 responden (35,7%), dengan kategori tidak cemas sebanyak 45 responden (14,3%), mengalami cemas ringan sebanyak 51 responden (16,2%), cemas sedang sebanyak 14 responden (4,5%), cemas berat sebanyak 2 responden (0,6%).

B. Saran

1. SMA Negeri 8 Denpasar

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai gambaran tingkat kecemasan anak remaja SMA pada masa pandemi Covid-19, dan dapat digunakan sebagai bahan masukan dalam proses belajar mengajar serta dapat dijadikan sebagai dasar pertimbangan mengenai gambaran tingkat kecemasan anak remaja SMA pada masa pandemi Covid-19. Peneliti menyarankan kepada pihak sekolah khususnya guru bimbingan dan konseling selaku konselor dapat membantu para siswa atau remaja SMA untuk mengatasi kecemasan yang dirasakan dengan memberikan pelayanan seperti layanan konseling individual, bimbingan dan

konseling kelompok. Berbagai pendekatan konseling dapat diterapkan dalam kegiatan ini.

2. Puskesmas III Denpasar Utara

Dengan adanya hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai tolak ukur serta upaya dalam meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan yakni kesehatan yang menyangkut fisik maupun psikis, khususnya pada masa pandemi seperti saat ini. Peneliti menyarankan kepada institusi pelayanan kesehatan untuk selalu memberikan penyuluhan kepada masyarakat khususnya para remaja mengenai cara mengelola kecemasan atau stress pada masa pandemi Covid-19, serta penyuluhan mengenai protokol kesehatan untuk mencegah terjadinya peningkatan atau penyebaran kasus Covid-19.

3. Bagi Masyarakat

Diharapkan nantinya hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai sumber informasi dan masukan bagi masyarakat khususnya pada orang tua remaja mengenai tingkat kecemasan anak remaja SMA pada masa pandemi Covid-19. Untuk mengatasi kecemasan pada remaja peran orang tua sangatlah penting dan sangat dibutuhkan seperti diantaranya selalu mendampingi, memotivasi, serta memberikan pengetahuan tentang Covid-19 ini.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penulis berharap hasil penelitian ini kedepannya juga dapat digunakan sebagai acuan untuk mengadakan penelitian selanjutnya yang terkait dengan gambaran tingkat kecemasan anak remaja SMA pada masa pandemi Covid-19. Dalam penelitian ini, didapatkan hasil bahwa sebagian besar responden tidak mengalami cemas. Kepada peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan

penelitian ini, dengan pengembangan variabel penelitian seperti tingkat kecemasan dengan sikap anak remaja dalam menghadapi pandemi Covid-19, serta dengan tempat penelitian yang berbeda.