

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil temuan dan pembahasan dari penelitian ini, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebagian besar siswa kelas X SMAN kota Bandung memiliki tingkat pengungkapan diri pada kategori sedang, yang berarti siswa cukup terbuka dengan mengungkapkan dirinya secara garis besar kepada orang lain. Topik yang sering dibicarakan adalah seputar sekolah, sikap dan pendapat, serta tentang minat dan kesukaan. sedangkan sasaran yang lebih sering dijadikan objek pengungkapan diri remaja adalah ibu.
2. Sebagian besar siswa kelas X SMAN kota Bandung memiliki kecenderungan tipe kepribadian ekstrovert. Orang dengan tipe kepribadian ekstrovert akan memiliki ciri seperti sosiabilitas, bersahabat, ramah, aktif dan spontan.
3. Sebagian besar siswa kelas X SMAN kota Bandung memiliki tingkat stres pada kategori sedang, Hal ini berarti menunjukkan sebagian besar remaja cukup mengatasi kondisi yang membuat mereka merasa tertekan, terancam, atau frustrasi.

4. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengungkapan diri dengan tingkat stres siswa. Artinya, terdapat faktor lain yang lebih mempengaruhi tingkat stres selain pengungkapan diri.
5. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tipe kepribadian dengan tingkat stres siswa. Artinya, terdapat faktor lain yang lebih mempengaruhi tingkat stres selain tipe kepribadian.
6. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengungkapan diri dengan tipe kepribadian siswa. Artinya, terdapat faktor lain yang lebih mempengaruhi pengungkapan diri selain tipe kepribadian.
7. Tidak terjawabnya hubungan antara pengungkapan diri dan tipe kepribadian dengan tingkat stres remaja, karena data hasil penelitian tidak memenuhi syarat untuk dilakukan uji korelasi ganda.

## **B. Saran**

Sebagai tindak lanjut dari hasil penelitian ini, maka peneliti mengemukakan beberapa saran berikut ini:

### 1. Saran bagi sekolah

Sebagai lembaga formal dalam mendidik remaja, saran yang dapat diberikan pada sekolah adalah:

- a. Memfasilitasi remaja untuk mendapatkan kondisi belajar yang kondusif sehingga remaja tidak rentan mengalami stress dan bisa mencapai prestasi belajar yang optimal.

- b. Melakukan koordinasi dan komunikasi dengan orang tua mengenai perkembangan yang dialami para siswa.

2. Saran bagi orang tua

Sebagai pemegang otoritas remaja, saran yang dapat diberikan pada orang tua adalah:

- a. Membangun hubungan yang positif dan suportif dengan anak-anak mereka, sehingga remaja memiliki dukungan sosial yang sangat berarti dalam menghadapi kondisi-kondisi stres.
- b. Memberikan otoritas secara proporsional pada remaja, agar mereka mulai belajar untuk bertanggungjawab atas dirinya dan mampu mengelola dirinya dari kondisi yang memicu stres.

3. Saran bagi peneliti selanjutnya

Dalam rangka pengembangan untuk penelitian berikutnya, saran yang dapat diberikan pada peneliti selanjutnya adalah:

- a. Melakukan kajian teoritis yang lebih dalam mengenai pengungkapan diri, tipe kepribadian, dan tingkat stres remaja.
- b. Melakukan penelitian yang lebih jauh tentang hubungan pengungkapan diri dan tipe kepribadian dengan tingkat stres remaja, misalnya penelitian yang menganalisis lebih jauh berdasarkan jenis kelamin.
- c. Mengungkap faktor-faktor lain yang lebih mempengaruhi stres remaja selain variabel pengungkapan diri dan variabel tipe kepribadian.

- d. Melakukan kajian lebih dalam pada instrumen yang akan digunakan, sehingga dapat diperoleh hasil temuan seoptimal mungkin. Selain itu ada baiknya demi memudahkan penelitian, instrumen penelitian disusun dengan jumlah soal seefisien mungkin dan skala yang homogen agar responden mudah mengerti dalam pengerjaannya.

