

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Kesimpulan**

Merujuk pada perolehan penelitian serta pembahasan terkait manajemen coping stressor remaja siswa siswi SMAN 3 Sumedang bisa disimpulkan bahwa diperoleh gambaran tingkat stress pada remaja terbagi menjadi 2 bagian yaitu stress ringan dengan jumlah 50 responden (76,9%), dan stress sedang 15 responden (23,1%). Sebagian besar dari responden mempunyai atau memiliki manajemen coping yang baik.

#### **5.2 Saran**

Merujuk pada kesimpulan tersebut, berikut saran peneliti dalam penelitian ini yakni:

a. Bagi Remaja

Harapannya bagi remaja yang mengalami ciri-ciri stress untuk lebih mengetahui dan menggali informasi mengenai stress yang dialami.

b. Bagi Institusi Pendidikan

Harapannya setelah dilakukannya penelitian ini pihak sekolah memberi tambahan referensi ataupun edukasi mengenai pencegahan dan penanggulangan stress bagi remaja.

c. Bagi Tenaga Kesehatan

Harapannya untuk tenaga kesehatan guna selalu memberikan sosialisasi pada remaja ataupun intasi sekolah mengenai permasalahan stress remaja.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Harapannya dapat menjadi informasi untuk pengembangan penelitian selanjutnya mengenai manajemen coping remaja dalam menghadapi stressor serta disarankan untuk menambah jumlah responden.