

BAB VII

SIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai Gambaran Mekanisme Koping Dalam Menghadapi Stres Pada Remaja di SMAN 4 Garut, dapat disimpulkan sebagai berikut:

Hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa sebanyak 87,3% responden menggunakan mekanisme koping adaptif dan 12,7% lainnya menggunakan mekanisme koping maladaptif. Persentase tersebut menunjukkan bahwa lebih banyak siswa kelas 12 SMAN 4 Garut yang memilih untuk mengatasi stres menjelang Ujian Sekolah yang dihadapinya dengan berfokus dalam menghadapi dengan hal hal yang baik. Contoh mekanisme koping adaptif yang mereka gunakan antara lain mengerjakan solat dan berdoa untuk berserah diri kepada tuhan, menghilangkan ketegangan dengan aktivitas fisik atau pergi ke tempat lain yang bersifat positif dan berkumpul bersama teman-teman. Sementara contoh mekanisme koping maladaptif yang banyak digunakan antara lain menyerah pada keadaan, melamun atau menghayal sehingga mereka mudah sedih dan menangis.

B. Saran

1. Bagi siswa

Penting bagi siswa untuk menghadapi stressor dengan coping adaptif dan menghindari coping maladaptif, siswa juga harus saling menjalin hubungan positif dengan teman, keluarga, atau mentor untuk mendapatkan dukungan emosional, dan selalu rutin berolahraga dapat membantu mengurangi tingkat stres dan meningkatkan kesejahteraan.

2. Bagi Instansi Pendidikan/Sekolah

Lembaga pendidikan dapat memberikan pengetahuan tentang stres dan pendidikan cara mengatasi stres guna menjaga dan menjaga kesehatan fisik, sosial, dan mental peserta didik

3. Bagi peneliti lain

Jika ingin melakukan penelitian dengan topik yang sama, sebaiknya menggunakan desain penelitian korelasional sehingga hasil yang diperoleh mengarah pada temuan yang lebih luas.