

BAB V

KESIMPULAN & SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan pengolahan SPSS menyatakan bahwa penelitian ini yaitu Pelatihan manajemen stres terhadap stres pada remaja awal terbukti efektif.

B. SARAN

1. Untuk peneliti selanjutnya :

Disarankan untuk peneliti selanjutnya agar melakukan penelitian dalam kurun waktu yang memiliki jeda waktu 1 minggu antara pretes posttest dan waktu pemberian pelatihan.

2. Untuk remaja :

Disarankan untuk remaja-remaja agar menambahkan upaya manajemen stres demi memperkecil terjadinya stres yang memiliki kemungkinan besar menyerang mereka di usia mereka yang berada di masa perubahan emosi dan hormon dari anak-anak menuju dewasa.

3. Untuk masyarakat :

Dihimbau kepada masyarakat agar lebih memperhatikan kondisi psikologis anak / remaja yang rentan mengalami stres karena perubahan hormon, keadaan dimana anak sedang mengalami masa transisi dari anak-anak menuju dewasa dan permasalahan yang mungkin timbul dari lingkungan sekitar anak / remaja tersebut.