

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### V.1. Kesimpulan

1. Mayoritas siswa kelas XII SMA Negeri 1 Kota Bogor (71.4%) mengalami stres tingkat ringan-moderat selama pandemi Covid-19.
2. Terdapat 49% siswa kelas XII SMA Negeri 1 Kota Bogor terindikasi mengalami perilaku kompulsif terkait kebersihan selama pandemi Covid-19.
3. Terdapat hubungan antara tingkat stres dengan perilaku kompulsif terkait kebersihan selama pandemi Covid-19 pada siswa kelas XII SMA Negeri 1 Kota Bogor ( $p = 0.00, p < 0.05$ ).

#### V.2. Saran

1. Bagi subjek penelitian

Subjek penelitian yang telah terindikasi mengalami stres tingkat berat atau terindikasi mengalami perilaku kompulsif terkait kebersihan sebaiknya segera mengonsultasikan kondisi diri ke guru konseling sekolah, orangtua, atau dokter spesialis kedokteran jiwa. Penanganan stres dapat berupa memperbanyak diri dengan beristirahat, makan makanan bergizi, beribadah, berekreasi, berolahraga, serta menjauhi faktor-faktor penyebab stres sementara waktu. Diagnosis perilaku kompulsif oleh dokter spesialis jiwa diperlukan segera mungkin untuk mencegah keparahan penyakit dan untuk mendapatkan pengobatan yang cepat dan efektif.

## 2. Bagi penelitian selanjutnya

Agar ke depannya peneliti selanjutnya menggunakan desain penelitian lain untuk mengetahui hubungan sebab-akibat antar variabel seperti *case control* dan *cohort* serta mengeliminasi berbagai faktor yang dapat memengaruhi variabel penelitian.

## 3. Bagi Orangtua Siswa

Orangtua diharapkan lebih sering memonitor keadaan serta memperbanyak komunikasi dengan putra-putrinya agar dapat mengenali berbagai permasalahan anak serta memberikan solusi terhadap setiap masalah yang dihadapi anaknya untuk mencegah atau menurunkan stres pada putra-putrinya.

## 4. Bagi Sekolah dan Guru

Agar sekolah khususnya Sekolah Menengah Atas memberikan perhatian lebih pada keadaan siswa-siswinya untuk membantu mencegah stres yang lebih berat terutama di masa pandemi Covid-19 dan Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ). Sekolah dapat memonitor dan memberikan bimbingan terhadap siswanya yang mengalami stres sedang hingga berat melalui guru wali kelas dan guru konseling. Edukasi mengenai penyakit dan wabah Covid-19, permasalahan berbagai aspek kehidupan sosial selama pandemi, serta kesehatan mental terutama mengenai manajemen stres sangat diperlukan oleh para siswa SMA.

## 5. Bagi Universitas

Universitas melalui mahasiswa diharapkan dapat mengedukasi para remaja khususnya siswa SMA mengenai pentingnya kesehatan mental dan penanganannya melalui kampanye, seminar, *workshop*, atau perlombaan.

Universitas dapat memberdayakan mahasiswa melalui kebijakan kampus atau MBKM (Merdeka Belajar Kampus Merdeka) dimana mahasiswa dapat diarahkan untuk melakukan pengabdian masyarakat melalui edukasi kesehatan mental di masyarakat sekitar kampus.