

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa:

- a. Pengetahuan sebelum edukasi pada kategori baik (6%), cukup (36%), kurang (58%) dan setelah edukasi pada kategori baik (58%), cukup (24%) dan kurang (18%)
- b. Ada pengaruh edukasi dengan media video melalui aplikasi Whatsap terhadap pengetahuan dengan taraf signifikansi (Sig 2-tailed) = 0,000
- c. Sikap sebelum edukasi pada kategori positif (44%), negatif (56%) dan setelah edukasi pada kategori positif (52%), negative (48%)
- d. Tidak ada pengaruh edukasi dengan media video melalui aplikasi Whatsap terhadap sikap dengan taraf signifikansi (Sig 2-tailed) = 0,317

#### **5.2 Saran**

##### **Bagi SMAN 4 Bojonegoro**

Bagi sekolah yaitu melaksanakan kegiatan konseling secara online atau daring, melaksanakan pelatihan relaksasi bagi siswa, membuat metode pembelajaran yang lebih kondusif dan menyenangkan sehingga siswa mampu memahami manajemen stres dan mampu melaksanakan implementasi secara individu dengan kemampuan yang dimiliki.

#### **5.3 Rekomendasi**

- a. Peneliti memfasilitasi kuota bagi peneliti supaya responden dapat mengikuti

penelitian tanpa hambatan.

- b. Metode penelitian dilakukan menggunakan aplikasi selain whatsapp seperti zoom atau google meet supaya dapat bertatap muka.
- c. Peneliti membuat perencanaan pelaksanaan dan koordinasi di jauh hari supaya penelitian lebih terstruktur.