

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan analisa jurnal mengenai kecemasan remaja pada masa pandemi Covid-19, didapatkan kesimpulan sebagai berikut.

1. Kecemasan remaja pada masa pandemic Covid-19 ini sebagian besar berada pada kecemasan tingkat ringan. Respon dari kecemasan ringan ini merupakan respon yang adaptif. Adanya respon positif yang dilakukan remaja berasal dari berbagai sumber seperti cukupnya wawasan remaja mengenai Covid-19 beserta penyebarannya, dukungan social, dan motivasi dari diri sendiri membantu remaja untuk menstabilkan kecemasannya agar tidak menjadi lebih parah.
2. Mekanisme coping remaja dalam menghadapi pandemic Covid-19 ini hampir semua memberikan perilaku memecahkan masalah (*problem solving mechanism*) hingga menghasilkan coping yang adaptif. Remaja menunjukkan perilaku positif contohnya seperti memperluas pengetahuan mengenai penyebaran dan pencegahan Covid-19, mematuhi protocol kesehatan, mencuci tangan menggunakan sabun atau *handsanitizer*, menjaga jarak, makan makanan yang bergizi, minum vitamin, dan berolahraga.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Remaja

Remaja diharapkan meningkatkan literasi mengenai penyebaran, dan pencegahan pandemic Covid-19.

5.2.2 Bagi Lahan Pendidikan

Sekolah dan institusi pendidikan diharapkan lebih aktif dalam memberikan edukasi mengenai pandemic Covid-19 terutama kecemasan remaja dalam menghadapi pandemic Covid-19.

5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan mampu mengembangkan penelitian dengan tema yang baru serta memperbanyak dalam informasi, referensi, dan wawasan dalam menggunakan *Literature Review* sebagai acuan untuk menyusun tugas akhir.