

## **BAB 6**

### **PENUTUP**

#### **6.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai “Gambaran Tingkat Ansietas dalam Menghadapi Pandemi Covid-19 pada Siswa Kelas XI di SMAN 3 Padang” diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Karakteristik responden pada penelitian ini diantaranya adalah sebagian besar berjenis kelamin perempuan, lebih dari separuh responden berusia 16 tahun, kurang dari separuh responden dengan tingkat ekonomi orang tua rendah dan sedang, sebagian besar responden tinggal bersama orang tua, dan sebagian besar responden dengan tingkat prestasi cukup dan baik.
2. Sebagian besar responden mengalami ansietas ringan.
3. Kurang dari separuh responden mengalami ansietas sedang.
4. Lebih dari separuh responden dengan ansietas baik ringan maupun sedang berjenis kelamin perempuan.
5. Sebagian besar responden dengan ansietas ringan berusia 16 tahun.
6. Kurang dari separuh responden dengan ansietas sedang berusia 16 tahun.
7. Kurang dari separuh responden dengan ansietas ringan memiliki tingkat ekonomi orang tua rendah dan sedang.
8. Kurang dari separuh responden dengan ansietas sedang memiliki tingkat ekonomi orang tua tinggi.
9. Sebagian besar responden dengan ansietas ringan tinggal bersama orang tua.
10. Mayoritas responden dengan ansietas sedang tinggal bersama orang tua.
11. Sebagian besar responden dengan ansietas ringan maupun sedang memiliki tingkat prestasi cukup dan baik.

#### **6.2 Saran**

Berdasarkan kekurangan dan hasil dari penelitian, maka peneliti ingin memberikan saran sebagai berikut:

1. Kepada siswa kelas XI SMAN 3 Padang sebaiknya menyeleksi informasi terkait *Covid-19*, dimana informasi sebaiknya diperoleh dari sumber yang terpercaya dan memiliki kredibilitas di bidangnya agar mencegah informasi yang salah yang dapat memicu ansietas.
2. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh siswa SMAN 3 Padang mengalami ansietas ringan dan sedang yang memang belum mengganggu fungsi individu tersebut, namun jika dibiarkan berlarut-larut dapat menjadi gangguan. Hal ini dapat diatasi siswa kelas XI SMAN 3 Padang dengan cara relaksasi yaitu menarik napas yang dalam agar pikiran lebih tenang.
3. Siswa dapat mengalihkan perhatian pada hal-hal lain sehingga ia akan lupa terhadap ansietas yang dialami.
4. Siswa dapat bercerita kepada orang yang dipercaya mengenai apa yang dirasakan agar meringankan ansietasnya.
5. Siswa perlu menyediakan waktu untuk diri sendiri seperti melakukan meditasi agar merasa lebih tenang dan rasa cemas pun bisa berkurang.
6. Siswa dapat juga melakukan kegiatan positif yang menggunakan aktivitas fisik seperti berolahraga dan membersihkan rumah yang menyebabkan tubuh memproduksi hormon endorfin yang dapat mengurangi rasa khawatir.
7. Siswa tetap mengonsumsi makanan yang bergizi dan teratur dan juga minum air yang cukup.
8. Siswa tetap menjalin hubungan yang baik dengan keluarga dan teman misalnya tetap berkomunikasi melalui telepon atau *video call* meskipun tidak saling bertemu.
9. Perlu diberikan laporan hasil penelitian ini kepada pihak sekolah sebagai bahan masukan dan informasi kepada pihak sekolah tentang gambaran tingkat ansietas dalam menghadapi pandemi *Covid-19* dan menambah wawasan pengetahuan guru mengenai kondisi ansietas siswanya sehingga guru bimbingan konseling dapat lebih baik lagi dalam membimbing siswa yang mengalami ansietas dan masalah lainnya.

10. Perlu dilakukan edukasi atau penyuluhan informasi seputar *Covid-19* pada guru dan siswa di SMAN 3 Padang, atau dapat diberikan produk berupa banner mengenai protokol kesehatan 5M untuk mencegah *Covid-19* yang nantinya dapat dipajang di pintu masuk sekolah agar dapat dibaca dan diterapkan oleh seluruh anggota sekolah baik siswa maupun guru dan masyarakat di lingkungan sekolah supaya dapat memutus rantai penyebaran *Covid-19* dan mengurangi ansietas terkait *Covid-19*.
11. Pada penelitian selanjutnya lembaran kuesioner tingkat ansietas sebaiknya ditambah dengan pertanyaan mengenai hal yang menyebabkan responden mengalami ansietas dan cara mengatasinya, serta dari mana asal informasi mengenai *Covid-19* didapatkan seperti dari media sosial, koran, televisi, atau lingkungan. Selain itu, pada formulir identitas responden bagian pertanyaan usia sebaiknya diisi berdasarkan *range* usia responden dalam tahun dan bulan.
12. Kepada peneliti selanjutnya agar dapat melakukan penelitian kepada seluruh siswa kelas X, XI, dan XII SMAN 3 Padang agar didapatkan data yang lebih banyak dan bervariasi.
13. Dapat dilakukan penelitian lebih lanjut oleh peneliti selanjutnya mengenai faktor penyebab ansietas pada seluruh siswa SMAN 3 Padang.

