

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan mekanisme coping dan dukungan sosial teman sebaya dengan tingkat stres pada remaja putri SMP Perguruan Islam Ar Risalah Kota Padang tahun 2025, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Kurang dari separuh (43,1%) remaja mengalami tingkat stres sedang di SMP Perguruan Islam Ar Risalah Kota Padang tahun 2025
2. Lebih dari separuh (53,8%) remaja memiliki mekanisme coping maladaptif di SMP Perguruan Islam Ar Risalah Kota Padang tahun 2025
3. Lebih dari separuh (52,3%) remaja memiliki dukungan sosial teman sebaya rendah di SMP Perguruan Islam Ar Risalah Kota Padang tahun 2025
4. Ada hubungan mekanisme coping dengan tingkat stres pada remaja putri SMP Perguruan Islam Ar Risalah Kota Padang tahun 2025 ($p = 0,000$)
5. Ada hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan tingkat stres pada remaja putri SMP Perguruan Islam Ar Risalah Kota Padang tahun 2025 ($p = 0,000$)

B. Saran

1. Bagi peneliti

Diharapkan hasil penelitian dapat peneliti dalam permasalahan yang terjadi dan menambah referensi untuk mengurangi tingkat stres pada remaja putri SMP Perguruan Islam Ar Risalah Kota Padang.

2. Bagi Tempat Penelitian

Diharapkan pihak sekolah untuk lebih mengembangkan kegiatan ekstrakurikuler yang inklusif seperti memasukan materi tentang persahabatan, kerja sama dan empati sehingga dapat membantu santri bertemu dan berinteraksi dengan teman sebaya yang memiliki minat yang sama seperti seni atau olahraga dan juga mengadakan acara kegiatan bersama di awal pertemuan atau awal masuk sekolah dengan kegiatan sosial seperti camping atau piknik atau permainan lainnya yang dapat membantu santri untuk membangun hubungan dengan teman sebayanya.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan kepada peneliti selanjutnya agar meneliti variabel yang berbeda seperti karakteristik kepribadian santri dan hubungan dengan lingkungan sosialnya.