

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian mengenai persepsi *psychological well being* tentang stress pada remaja dimasa pandemi COVID-19 yang telah dilakukan di Kalimantan Timur wilayah Penajam Paser Utara, Tenggarong dan Kota Samarinda yang melibatkan informan utama, informan kunci dan informan pendukung didapatkan kesimpulan sebagai berikut :

1. Persepsi tentang penanganan terhadap diri yang bersifat positif (*psychological well being*)

Dari informan penanganan yang bersifat positif dengan cara menghibur dan memenangkan diri, bersikap berpikir positif selalu merasakan havefun agar meningkatkan meningkatkan imunitas tubuh, menaati protokol kesehatan, remaja dapat menjalanin hubungan yang positif dengan orang lain, dan mensupport untuk penerimaan diri secara keseluruhan baik pada masa kini maupun masa lalu, dan seseorang yang menilai positif merupakan individu yang memahami dan menerima berbagai aspek terhadap dirinya yang dapat mempengaruhi pikiran yang positif. Mengembangkan potensi dirinya untuk tumbuh dan berkembang sebagai individu secara efektif, terbuka terhadap pengalaman baru, dan dapat merasakan penigkatan yang terjadi pada diri dan tingkah laku setiap waktu serta dapat menajdikan pribadi yang lebih efektif dan memiliki

pengetahuan yang bertambah. Individu ini menyadari kemampuannya dalam merencanakan dan melakukan berbagai kegiatan yang dapat membantu untuk mengembangkan diri maupun belajar dari kesalahannya dan melakukan perbaikan yang baik terhadap dirinya.

2. gejala psikologis stres pada remaja yang terkonfirmasi positif COVID-19

Gejala psikologis yang dialami pada remaja yang terkonfirmasi COVID-19 seperti informan merasakan mudah marah, mudah tersinggung merasakan jam tidur yang tidak teratur dan mudah menangis. Remaja mengatasinya hal tersebut dengan cara berhubungan baik dengan orang lain, terutama kepada keluarga agar seperti selalu memberikan dukungan penuh dan berpikiran positif serta tidak memikirkan hal-hal yang tidak baik.

B. SARAN

a. Bagi peneliti

Diharapkan dapat mengembangkan ilmu dan informasi yang telah didapatkan dari penelitian yang telah dilakukan. Lebih mengembangkan ilmu pengetahuan yang didapatkan selama menempuh pendidikan di program S1 Kesehatan Masyarakat dan dapat lebih memahami lagi terkait metode penelitian kualitatif serta dapat menjadikan penelitian ini sebagai pengalaman.

b. Bagi informan

Penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan dan wawasan mengenai *psychological well being* dengan stres bagi informan. Dapat menjadikan kepedulian bagi informan terkait kesehatannya harus ditingkatkan lagi dengan cara mengubah pola hidup mejadi lebih baik.

c. Bagi Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan kepada mahasiswa khususnya mahasiswa Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur terkait dengan persepsi *psychological well being* tentang stres pada remaja dimasa pandemi COVID-19.