

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis di atas, kesimpulan dari penelitian ini adalah Pelatihan Modul Manajemen Stres CERDAS efektif terhadap penurunan tingkat kecemasan pada anak usia remaja awal di SMPN 4 Yogyakarta.

B. Saran

1. Bagi SMP N 4 Yogyakarta sebagai lokasi penelitian.

Modul manajemen stres CERDAS dapat digunakan sebagai salah satu cara untuk membantu menurunkan tingkat kecemasan pada anak usia remaja awal.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Modul manajemen stres CERDAS diharapkan mampu menjadi acuan untuk melakukan penelitian selanjutnya dengan metode yang lebih ideal, sehingga kelemahan dalam penelitian ini dapat diperbaiki dan hasil penelitian dapat bermanfaat secara optimal.