

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Pelatihan modul manajemen stres terbukti efektif untuk menurunkan tingkat stres pada remaja awal.

B. SARAN

1. Untuk peneliti kedepannya akan lebih baik jika dilakukan penelitian lanjutan untuk penanganan depresi selain dengan modul manajemen stres dengan sampel yang lebih banyak dan waktu yang lebih panjang
2. Untuk selanjutnya dapat dilakukan penelitian dengan 2 kelompok yang berbeda namun keduanya sama-sama diberi perlakuan (bukan kontrol/tanpa perlakuan) dengan sampel yang lebih banyak pula
3. Peneliti berharap pelatihan modul manajemen stres ini dapat diterapkan dengan baik oleh sekolah, orang tua, remaja dan semua lapisan masyarakat.