

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan positif antara pola asuh helikopter dengan kecemasan pada siswa SMA. Oleh karena itu, dapat diartikan bahwa pola asuh helikopter merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan. Semakin tinggi tingkat pola asuh helikopter, maka semakin tinggi pula tingkat kecemasan. Sebaliknya, semakin rendah tingkat pola asuh helikopter, maka semakin rendah pula tingkat kecemasan.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar $r_{xy}=0,507$ dengan nilai signifikansi $p =0,000$ ($p < 0,050$) Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara pola asuh helikopter dengan kecemasan pada siswa SMA. Dengan demikian, hipotesis dalam penelitian ini diterima. Artinya, semakin tinggi tingkat pola asuh helikopter yang diterapkan orang tua, maka semakin tinggi pula tingkat kecemasan yang dialami siswa SMA. Sebaliknya, semakin rendah tingkat pola asuh helikopter, maka semakin rendah pula tingkat kecemasan siswa SMA.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa pola asuh helikopter memberikan kontribusi efektif sebesar 25,8% terhadap kecemasan pada siswa SMA, sedangkan sisanya sebesar 74,2% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar penelitian ini.

Berdasarkan hasil kategorisasi, sebagian besar siswa SMA dalam penelitian ini memiliki pola asuh helikopter pada kategori sedang, yaitu sebesar 42% (46

partisipan). Selain itu, tingkat kecemasan siswa SMA juga berada pada kategori sedang, yaitu sebesar 37% (41 partisipan). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan mengalami tingkat keterlibatan orang tua dan kecemasan dalam taraf sedang.

Hasil analisis tambahan menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara laki-laki dan perempuan pada variabel pola asuh helikopter maupun kecemasan. Pada variabel pola asuh helikopter diperoleh nilai signifikansi sebesar $p = 0,739$ ($p > 0,050$), sedangkan pada variabel kecemasan diperoleh nilai signifikansi sebesar $p = 0,441$ ($p > 0,050$). Dengan demikian, jenis kelamin tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan terhadap pola asuh helikopter maupun kecemasan pada siswa SMA.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan serta kesimpulan di atas, saran yang dapat diajukan oleh peneliti adalah sebagai berikut:

1. Bagi Siswa SMA

Peneliti menyarankan kepada siswa untuk meningkatkan kemampuan mengelola kecemasan, salah satunya dengan mengembangkan strategi coping positif seperti latihan relaksasi, manajemen waktu serta membangun kepercayaan diri dalam menghadapi tuntutan akademik maupun sosial. Selain itu, siswa diharapkan secara terbuka dengan orang tua atau pihak sekolah apabila mengalami kecemasan yang mengganggu aktivitas sehari-hari.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mempertimbangkan faktor lain yang dapat memengaruhi kecemasan pada remaja, seperti dukungan sosial, *self-esteem*, tekanan akademik, atau faktor kepribadian, mengingat pola asuh helicopter hanya memberikan kontribusi sebesar 25,8%. Selain itu, bagi penelitian selanjutnya disarankan agar melaksanakan proses pengambilan data secara luring dengan pengawasan yang ketat guna meminimalisir kemungkinan bias akibat kesadaran partisipan terhadap tujuan penelitian.