

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisa data, deskripsi hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa tingkat stress santri baru di Pondok Pesantren AN-NUR 3 Bululawang Kabupaten Malang dengan total responden 60 santri diperoleh hasil sebagian besar 31 santri mengalami stress ringan (51,6%), hampir setengahnya 15 santri mengalami stress sedang (25%), sebagian kecil 7 santri mengalami stress berat (11,66%) 5 santri lainnya tidak mengalami stress atau normal (8,33%) dan 2 santri sisanya mengalami stress berat (3,33%).

5.2 Saran

Ada beberapa saran yang perlu disampaikan sehubungan dengan hasil penelitian ini, antara lain:

1. Bagi Responden

Hasil penelitian ini diharapkan para santri mampu beradaptasi dengan lingkungan baru di pondok pesantren dengan cara mengurangi stress sehingga mendapat mekanisme coping yang efektif.

2. Bagi Tempat Penelitian

Diharapkan para guru atau ustadzah mampu menciptakan suasana yang menyenangkan di pondok pesantren dengan cara tidak selalu tegang dalam pembelajaran.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian yang sudah ada khususnya tingkat stress santri baru dan pengaruh promosi kesehatan untuk meningkatkan kesehatan remaja tentang stres.



DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, S., & Sutanto, T. E. (2015). *Statistika tanpa stres*. TransMedia.
- Anggraeni, R. D. (2011). Hubungan antara religiusitas dan stres dengan psychological well being pada remaja pondok pesantren. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 2(1), 29–45.
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur penelitian*.
- Fitriani, L., Perdani, Z. P., & Riyantini, Y. (2020). Hubungan Tingkat Stres Remaja dengan Kemampuan Beradaptasi di Pondok Pesantren Kota Tangerang. *Jurnal Kesehatan Pertiwi*, 2(1), 125–128.
- Handono, O. T., & Bashori, K. (2013). *Hubungan antara penyesuaian diri dan dukungan sosial terhadap stres lingkungan pada santri baru*. Universitas Ahmad Dahlan.
- Henry, J. P., & Stephens, P. M. (2013). *Stress, health, and the social environment: A sociobiologic approach to medicine*. Springer Science & Business Media.
- Hidayat, A. A. A. (2011). *Metode penelitian keperawatan dan teknik analisis data*.
- KEPUSTAKAAN, D. (2014). Sugiyono, Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods), Bandung: Alfabeta, 2013. *Jurnal JPM IAIN Antasari Vol, 1(2)*.
- Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33(3), 335–343.
- Martono, M., Satino, S., Nursalam, N., Efendi, F., & Bushy, A. (2019). Indonesian nurses' perception of disaster management preparedness. *Chinese Journal of Traumatology*, 22(1), 41–46.
- MONICA, C. E., & Anoraga, P. (2020). *PENGARUH MOTIVASI KERJA DAN STRES KERJA TERHADAP KINERJA KARYAWAN (Studi Pada Karyawan PT. Panggung Jaya Indah Textile Pekalongan)*. STIE Bank BPD Jateng.
- Nazier, R., & Bauer, T. (2012). Automated risk-based testing by integrating safety analysis information into system behavior models. *2012 IEEE 23rd International Symposium on Software Reliability Engineering Workshops*, 213–218.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi penelitian kesehatan*.
- Nursalam, N. (2019). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan (87)*. STIKES PERINTIS PADANG.
- Priyoto. (2014). *Konsep Manajemen Stress*.
- Safaria, T., Othman, A., & Wahab, M. N. A. (2011). Gender, academic

rank, employment status, university type and job stress among university academic staff: A comparison between Malaysia and Indonesia context. *International Journal of Humanities and Social Science*, 1(18), 250–261.

Saputra, I., & Suarya, L. (2019). Peran stres akademik dan hardiness terhadap kecenderungan gangguan psikofisiologis pada mahasiswa kedokteran tahun pertama. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(1), 31–43.

Saputri, A. R. (2017). *Hubungan tingkat stres, kecemasan, dan depresi dengan tingkat prestasi akademik pada santri aliyah di Pondok Pesantren Darul Ihsan Tgk. H. Hasan Krueng Kalee, Darussalam, Aceh Besar, Aceh*. UIN Syarif Hidayatullah Jakarta: Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, 2017.

Sarafino. (2018). *Stress dan Kepuasan Kerja*.

Setyawan, A. B. (2017). Hubungan antara Tingkat Stres dan Kecemasan dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Klinik Islamic Center Samarinda. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5(1), 67–75.

Sukadiyanto, S. (2010). Stres dan cara mengurangnya. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 1(1).

Yulfitria, F. (2017). Pengaruh Pendidikan Kesehatan dalam Meningkatkan Pengetahuan Tentang Pencegahan Keputihan Patologi. *Jurnal Bidan*, 3(2), 73–82.

