

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 putri kelas 12 dalam menghadapi ujian akhir di pondok pesantren alrifaie gondanglegi 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 mengatasi tingkat stress pada diri sendiri saat akan ujian

2. Bagi Tempat Penelitian

Diharapkan sebelum mengalami ujian lebih baik memberikan arahan agar para santri tidak mengalami stress

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dikembangkan lagi agar para santri saat mengalami ujian tidak begitu tegang



DAFTAR PUSTAKA

- Donsu, Jenita doli tine. (2017). Psikologi Keperawatan. Yogyakarta : Pustaka Baru Press Priyoto. 2014. Konsep Manajemen Stress. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Imtiyaz. 2011. Reiventing Eksistensi Pesantrendi Era Globalisasi. Surabaya: Babun Suharto, Dari Pesantren Untuk Umat
- Mubarok, Zaki. Faktual Ajaran, Pemikiran, Pendidikan, Politik, dan Terorisme .Depok :Gading Pustaka.
- Mujamil, Qomar. Pesantren dari Transformasi Metode Menuju Demokrasi Instuisi, Jakarta: Erlangga.
- Nimatuzahroh. 2018. Teori dan praktik dalam memahami masalah-masalah disekolah. Malang : UMM Press.
- Nurmaliyah, Faridah. 2014. *Menurunkan Stres Akademik Siswa dengan Menggunakan Teknik Self-Instruction. Jurnal Pendidikan Humaniora. ISSN: 2338-8110.* Diunduh pada tanggal 19 November 2015 <http://journal.um.ac.id/index.php/jph/article/download/4469/951>
- Nursalam. 2008. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Keperawatan. Edisi 2.* Jakarta: Salemba Medika.
- Oseatiarla, Arian Kinantie. 2012. Gambaran tingkat stress siswa SMAN 3 Bandung kelas XII Menjelang Ujian Nasional. Dari Fakultas Ilmu Keperawatan Universits Padjajaran.
- Priyono. 2010. Manajemen Sumber Daya Manusia. Surabaya: Zifatama Publisher.
- Priyoto. 2014. Konsep Manajemen Stress. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Riskesdas *Data dan Informasi Kesehatan Profil Kesehatan Indonesia 2018.* From: <http://www.riskesdas.go.id/>.
- Saryono dan Mekar Dwi Anggraeni. 2013. *Metodologi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif dalam Bidang Kesehatan.* Yogyakarta: Nuha Medika.
- Setiadi. 2007. *Konsep dan Penulisan Riset Keperawatan.* Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Surya. (2014). Psikologi Guru Konsep dan Aplikasi. Bandung : Alfabeta
- Utama, Prasetya. 2018. Membangun pendidikan bermartabat. Jakarta : Pendidikan Terbasis Tahfidz.
- Utama, Prasetya. 2018. Mencegah Stress dan Melejitkan Prestasi. Jakarta : CV Resi Terbit.