

BAB VII

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Kesimpulan secara umum yang di dapat gambaran tingkat stress pada siswa remaja kelas XII menjelang ujian nasional di SMK Kes K. H Moh Ilyas Ruhiat Kabupaten Tasikmalaya adalah siswa yang mengalami stress sedang. Adapun secara khusus dapat diuraikan sebagai berikut :

- a. Tingkat stress remaja yang dialami oleh siswa remaja kelas XII di SMK Kes K. H Moh Ilyas Ruhiat Kabupaten Tasikmalaya adalah ada pada tahap tingkat stress sedang yang mencapai 80,39 %.
- b. Ada pula gambaran tingkat stress siswa remaja berdasarkan jenis kelamin adalah perempuan mencapai 36 orang (70,58%) dan pada laki-laki sebanyak 15 orang (29,41%).
- c. Stress juga rentan terjadi pada perempuan secara hormonal, ditunjukkan bahwa siswa perempuan di SMK Kes K. H Moh Ilyas Ruhiat Kabupaten Tasikmalaya mengalami stress ringan 2 orang (3,92%), stress sedang 14 orang (27,45%) dan stress berat 7 orang (13,73%), sedangkan pada laki-laki stress ringan 1 orang (1,96%), stress sedang 27 orang (52,94%) dan tidak ada yang mengalami stress berat.

B. Saran

1. Bagi Peneliti

Hasil dari penelitian ini di dapatkan bahwa siswa remaja kelas XII menjelang ujian nasional di SMK Kes K. H Moh Ilyas Ruhiat Kabupaten Tasikmalaya sebagian besar mengalami stres sedang. Tingkat stress ini harus diantisipasi agar tidak bertambah lagi dengan cara menganalisis stressor yang dihadapi dan mencari solusi terbaik bagi penderitanya, karena jika bertambah akan menghambat pada pembelajaran dan menimbulkan penyakit.

2. Bagi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah

Dari hasil penelitian ini siswa remaja di SMK Kes K. H Moh Ilyas Ruhiat Kabupaten Tasikmalaya menjelang ujian nasional mengalami stress sedang sebesar 80,39 %. Bahan tambahan untuk refrensi pembelajaran.

3. Bagi Profesi Perawat

Lebih bisa memberikan edukasi yang paling baik pada siswa remaja yang mengalami gangguan stres agar mereka mengerti dan paham bagaimana mengelola stress ataupun masalah yang dialaminya pada saat tahap belajar.

4. Bagi Tempat Penelitian

Untuk pihak sekolah harus bisa meningkatkan kualitas kesiapan pada siswanya dalam menghadapi ujian dan memberi pendampingan yang nyaman pada siswanya. Hal ini dapat membantu siswanya mengungkapkan masalah dan kendala yang dihadapi dalam akademik.

5. Bagi peneliti selanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya disarankan untuk meneliti faktor yang berhubungan dengan tingkat stress dalam proses belajar, agar bisa mengeksplere lebih banyak tidak hanya jenis kelamin saja.

