

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang perbandingan tingkat stres remaja laki-laki dan perempuan di MA Al-Ma'had An-Nur, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa :

1. Karakteristik responden adalah siswa remaja MA Al-Ma'had An-Nur sebagian besar berusia 16 tahun, berjenis kelamin laki-laki dan perempuan dengan jumlah yang sama, berada di kelas X, tidak melakukan pelanggaran sehingga tidak mempunyai poin pelanggaran dan mengikuti 1 jenis ekstrakurikuler.
2. Sebagian besar tingkat stres yang dimiliki remaja laki-laki berada dalam kategori normal.
3. Sebagian besar tingkat stres yang dimiliki remaja perempuan berada dalam kategori normal.
4. Terdapat perbedaan tingkat stres antara remaja laki-laki dan perempuan di MA Al-Ma'had An-Nur.

B. Saran

1. Bagi Ilmu Keperawatan

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai data dasar terkait prevalensi tingkat stres pada remaja sehingga dapat dilakukan penelitian lanjutan. Penelitian ini juga dapat dijadikan sebagai

evidence based dalam mengkaji tingkat stres para remaja terutama pada remaja laki-laki dan perempuan.

2. Bagi MA Al-Ma'had An-Nur

Hasil ini dapat dijadikan evaluasi sekolah untuk dapat melakukan pemeriksaan secara rutin terkait kondisi stres para remaja di MA Al-Ma'had An-Nur baik remaja laki-laki maupun perempuan. Sekolah juga dapat memperhatikan stressor - stressor yang biasa muncul pada remaja dan dapat memberikan konseling pada remaja yang terindikasi mengalami stres.

3. Bagi Siswa atau Remaja

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja laki-laki dan perempuan memiliki tingkat stres dalam kategori normal sehingga remaja sebaiknya dapat mempertahankan dan meningkatkan kemampuan beradaptasi terhadap stressor yang biasa dihadapi dalam kehidupan sehari-hari. Remaja dapat melakukan manajemen stres yang efektif agar dapat menurunkan tingkat stres yang dialami.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya dapat melanjutkan penelitian ini dengan menambahkan variabel terkait faktor-faktor yang menyebabkan munculnya stres dan intervensi sebagai cara mengelola serta manajemen stres pada remaja laki-laki dan perempuan.