

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Hasil yang didapatkan dari skala Smith dan Miller yang diujikan kepada 60 orang Siswa/i kelas XI jurusan IPA SMA Santa Maria I Kota Bandung didapatkan 58 orang dari Siswa/i kelas XI jurusan IPA SMA Santa Maria I Kota Bandung mempunyai nilai skala Smith dan Miller lebih dari 30, sedangkan 2 orang lainnya mempunyai nilai kurang dari 30.

Dari hasil yang didapatkan maka dapat disimpulkan bahwa 58 orang Siswa/i kelas XI jurusan IPA SMA Santa Maria I Kota Bandung kurang mempunyai kekebalan terhadap stres atau 96,7% dari sampel kurang mempunyai kekebalan terhadap stres. Sedangkan 2 orang Siswa/i kelas XI jurusan IPA SMA Santa Maria I Kota Bandung mempunyai kekebalan terhadap stres atau 3,33% dari sampel mempunyai kekebalan terhadap stres.

Dari hasil kuisioner didapatkan hasil yang baik untuk hubungan dengan keluarga, lingkungan sekolah, hubungan interpersonal, kesehatan dan kebiasaan, setelah menggabungkan dengan hasil skala smith and miller didapatkan hasil yang bertolak belakang, hal ini dapat terjadi sebab seseorang yang kurang kebal terhadap stres biasanya melakukan hal-hal yang positif untuk dapat menghindari terjadinya stres.

5.2 Saran

Dari penelitian yang dilakukan ada beberapa hal yang sebaiknya dilakukan pada penelitian berikutnya dengan topik yang sama, antara lain:

1. Pengambilan sampel sebaiknya tidak terfokus pada satu jurusan saja sehingga dapat didapatkan hasil yang lebih representatif.
2. Sebaiknya penelitian kesehatan jiwa ini tidak hanya berhenti pada penelitian yang insidental saja tapi dapat dilakukan secara berkala pada siswa/i kelas XI jurusan IPA SMA Santa Maria I Kota Bandung, salah satu contohnya dengan menyediakan waktu bagi para siswa/i untuk dapat menceritakan masalah-masalahnya yang dapat disharingkan dengan guru BP disekolah, sehingga apabila ada masalah dalam keluarga atau lingkungan sekolah dapat diselesaikan secepatnya sehingga tidak menjadi pencetus stres dikemudian hari.