

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1. Kesimpulan**

Dari hasil penelitian didapatkan beberapa informasi tentang siswa kelas III Sekolah Atas Taruna Bakti Bandung Tahun Ajaran 2008 / 2009, sebagai berikut :

1. Dari hasil penelitian terhadap 80 orang siswa kelas III Sekolah Menengah Umum Taruna Bakti Bandung Tahun Ajaran 2008 / 2009 didapatkan hasil skala Smith dan Miller melebihi setengah jumlah responden, dengan distribusi skala Smith dan Miller sebagai berikut : siswa yang memiliki kekebalan terhadap stres sebanyak 23 orang, dan siswa yang kurang kebal terhadap stres sebanyak 57 orang.
2. Dari hasil penelitian terhadap 80 orang siswa kelas III Sekolah Menengah Atas Taruna Bakti Bandung Tahun Ajaran 2008 / 2009 melalui survei kuesioner didapatkan kesimpulan bahwa faktor – faktor yang mungkin menjadi stresor penyebab timbulnya stres adalah sebagai berikut : responden yang sukar berkonsentrasi, responden yang merasa kesulitan mengatur waktu belajar, responden yang tidak memiliki seseorang yang membantunya dalam pelajaran, responden yang merasa ada yang membencinya, dan responden yang jarang berolahraga.

#### **5.2. Saran**

Penelitian ini dapat dijadikan acuan bagi penelitian selanjutnya tidak hanya mengenai kondisi kekebalan stres siswa SMA Taruna Bakti melainkan mengenai semua aspek kejiwaan. Selain itu, penelitian ini dapat dijadikan penelitian berkala mengenai aspek – aspek kejiwaan lainnya tidak hanya pada siswa kelas III SMA lainnya, tapi juga untuk siswa SD, SMP, atau lainnya.

Ditinjau dari jumlah siswa yang kurang kebal terhadap stres, maka pihak sekolah mengadakan evaluasi dan upaya pendampingan bagi siswa yang bersangkutan. Bagian konseling sekolah ditatar oleh psikiater agar memiliki kemampuan yg lebih banyak untuk mendampingi para siswa. Peran orang tua pun sangat penting dalam membimbing anak – anaknya tidak hanya menjelang ujian nasional tetapi untuk seluruh aspek – aspek lainnya.

Saran untuk penelitian selanjutnya agar pengambilan sampel dilakukan pada jumlah lebih banyak dari pengambilan sampel yang dilakukan pada penelitian ini.