

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan perilaku spiritual dengan tingkat stres pada remaja di SMA Islam 1 Sleman, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa:

1. Karakteristik responden adalah siswa remaja di SMA Islam 1 Sleman sebagian besar berusia 17 tahun, berjenis kelamin perempuan, angkatan sekolah tahun 2018, tidak mengikuti ekstrakurikuler dan tidak memiliki riwayat penyakit.
2. Perilaku spiritual remaja di SMA Islam 1 Sleman berada pada tingkat perilaku spiritual cukup.
3. Sebagian besar tingkat stres remaja di SMA Islam 1 Sleman berada dalam kategori normal.
4. Tidak terdapat hubungan antara perilaku spiritual dengan tingkat stres pada remaja di SMA Islam 1 Sleman.

A. Saran

1. Bagi ilmu keperawatan

Penelitian ini dapat digunakan untuk ilmu keperawatan khususnya dengan lebih memperhatikan perilaku spiritual pada remaja agar remaja mampu memiliki cara untuk mengatasi keadaan stres.

2. Bagi SMA Islam 1 Sleman

Sebaiknya dilakukan evaluasi berkala terkait kondisi stres para remaja di SMA Islam 1 Sleman serta perilaku spiritual remaja yang sebaiknya terus di kontrol. Perlu di adakan konseling khusus terkait stressor yang remaja hadapi di sekolah serta pemberian edukasi kepada siswa untuk senantiasa waspada dan memperhatikan kondisi fisik dan psikologisnya.

3. Bagi siswa remaja atau responden

Tingkat stres yang dominan pada remaja di SMA Islam 1 Sleman ini dalam tingkat normal sebaiknya dapat dipertahankan atau bahkan dapat diminimalisir lagi penyebab-penyebab dan gejala stres yang dialami oleh para remaja. Stres yang dialami oleh para remaja lainnya dapat dicegah penyebab timbulnya dan dapat dihadapi tanpa menghasilkan efek yang negatif. Manajemen stres yang dapat dilakukan tidak hanya bertujuan untuk mengatasi stres yang dihadapi melainkan cara untuk belajar mengatasinya dengan cara yang efektif dan adaptif.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya dianjurkan untuk melakukan skrining terlebih dahulu sebelum dilakukan penelitian agar hasilnya dapat mengetahui cara untuk meningkatkan perilaku spiritual para remaja. Peneliti selanjutnya juga diharapkan bisa melanjutkan penelitian yang mencakup pengaruh dari variabel-variabel yang dapat mengganggu hasil dari penelitian ini terhadap tingkat stres dan perilaku spiritual yang dialami oleh siswa remaja.