

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh Al fatimah terhadap tingkat stres remaja di MA Al-Ma'had An-Nur terdapat kesimpulan sebagai berikut :

1. Distribusi Frekuensi
 - a. Distribusi frekuensi jenis kelamin kelompok intervensi memiliki jumlah responden perempuan lebih banyak dibandingkan laki-laki yaitu 29 orang atau 59,2% pada kelompok kontrol jumlah responden perempuan lebih banyak dibandingkan laki-laki yaitu 41 orang atau 83,7%.
 - b. Usia pada kelompok intervensi terbanyak pada usia 16 tahun yaitu 20 orang atau 40,8% dan pada kelompok kontrol jumlah responden terbanyak pada usia 17 tahun yaitu 25 orang atau 51,0%.
 - c. Data distribusi frekuensi kelas pada kelompok intervensi terbanyak pada kelas X sebanyak 37 orang atau 75,5% sedangkan pada kelompok kontrol terbanyak pada kelas XII yaitu 24 orang atau 49%.
 - d. Jumlah ekstrakurikuler yang diikuti oleh kelompok intervensi sebanyak 28 responden atau 57,1% dengan 1 ekstrakurikuler dan

kelompok kontrol terbanyak 21 responden atau 42,9% dengan 1 ekstrakurikuler.

- e. Jumlah poin pelanggaran pada kelompok intervensi terbanyak 20 responden atau 40,8% masuk dalam pelanggaran ringan dan pada kelompok kontrol terbanyak 28 responden atau 57,1% masuk dalam pelanggaran ringan.

2. Tingkat stres remaja

Tingkat stres remaja sebagian besar kelompok intervensi dalam kategori stres ringan dengan jumlah 33 orang responden (67,3 %) dan sebagian besar kelompok kontrol dalam kategori stres sedang dengan jumlah 25 responden (51%).

3. Pengaruh sutar Al Fatimah

Hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti menunjukkan bahwa intervensi Al Fatimah yang diberikan kepada kelompok intervensi dapat menurunkan stres siswa lebih baik dibanding dengan kelompok kontrol tidak diberikan intervensi Al Fatimah.

B. Saran

1. Bagi Ilmu Keperawatan

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai data dasar pemberian asuhan keperawatan dengan memberikan intervensi Al Fatimah pada remaja yang mengalami stres.

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

Peneliti menyarankan agar membaca Al Fatihah dilanjutkan karena mampu menurunkan tingkat stres yang dialami pada remaja.

3. Bagi Siswa atau Remaja

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja kelompok intervensi memiliki tingkat stres ringan dan remaja kelompok kontrol memiliki tingkat stres sedang sehingga remaja kelompok intervensi maupun kelompok kontrol sebaiknya dapat 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.