

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

Tingkatan stres siswa kelas XII adalah sedang yaitu sebanyak 23 responden (57,5%), tingkat stres berat 10 responden (25%), tingkat stres ringan 4 responden (10%) dan tingkat stres normal 3 responden (7,5%).

#### **5.2 Saran**

##### **1. Bagi Sekolah**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan kiranya sekolah dapat memodifikasi teknik belajar sehingga dapat mengurangi tingkat stres siswa.

##### **2. Bagi Institusi Pendidikan**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan diharapkan mahasiswa dapat mempelajari tingkatan stres yang dialami oleh siswa SMA serta dapat menganalisa tingkatan stres serta penanganannya.

##### **3. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan diharapkan peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian tentang faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat stres siswa

## DAFTAR PUSTAKA

- Ali, M & Asrori, M. (2010). *Psikology remaja*. Jakarta: PT Bumi Askara.
- Aprilia, F. (2015). *Hubungan Stres Dengan Siklus Menstruasi di STIKES Karya Husada*. Semarang
- Burnner & Suddarth. (2002). *Keperawatan medikal Bedah*. Jakarta: EGC
- Damanik, E.D. (2006). *Pengujian Reliabilitas, Validitas, Analisa Item dan Pembutan Norma Depression Anxiety Stress Scale DASS*. Diakses Tanggal 7 Oktober 2017
- Hawari, D. (2008). *Manajemen stres, cemas dan depresi*, Jakarta : Balai Penerbit FKUI
- Isnaeni, D. N. (2010). *Hubungan Stres Dengan Pola Menstruasi Pada Mahasiswa D IV Kebidanan Jalur Leguler Universitas Sebelas Maret Surakarta*. Diakses pada tanggal 23 Januari 2017 dari <http://eprints.uns.ac.id/192/1/165240109201010581.pdf>
- Notoatmodjo, S. (2005). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 46 Tahun 2010. Diakses pada tanggal 25 September 2017 dari [http://perpustakaan.kemendiknas.go.id/digilib/index.php?p=show\\_detail&id=499#](http://perpustakaan.kemendiknas.go.id/digilib/index.php?p=show_detail&id=499#)
- Perdanakusuma, O. (2010). *Stres and menstrual cycle relation*. Diakses pada tanggal 05 Februari 2017 dari <http://healthcare.mylovemyword.co.cc/2013/11/stres-and-menstruasi-cycle-relationship.html>
- Rasmun. (2004). *Stres, Koping dan Adaptasi*. Jakartan: SAGUNG SETO
- Renata. (2008). *Hubungan Antara Optimis dengan Tingkat Stres Menghadapi UN Tingkat SMA*. Yogyakarta : Universitas Negeri Yogyakarta
- Sriati, A. (2008). *Tinjauan tentang stres*. Diakses pada tanggal 05 Februari 2017 dari [http://resources.unpad.ac.id/unpadcontent/uploads/publikasi\\_dosen/TINJAUAN%20TENTANG%20STRES.pdf](http://resources.unpad.ac.id/unpadcontent/uploads/publikasi_dosen/TINJAUAN%20TENTANG%20STRES.pdf)
- Sugiyono. (2004). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung : ALFABETA
- Widyastuti. (2009). *Pengertian, Tahapan, Ciri-ciri Perkembangan Remaja*. Diakses pada tanggal 16 Januari 2016 dari [WWW.trendilmu.com](http://WWW.trendilmu.com)

Winata, S & Dinata, K. (2015). *Tingkat Stres Siswa Menjelang Ujian Akhir Semester*. Denpasar : SMAN 4 Denpasar

Yosep, I & Sutini, T. (2009). *Buku Ajar Keperawatan Jiwa*. Bandung : PT Reflika Aditama

Yussof, M. (2010). *Stress, Stressors and Coping Strategies Among Secondary School Students in A Malaysian Government Secondary School: Initial Findings*. *ASEAN Journal of Psychiatry* :Vol.11(2).