

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil pemaparan data dan hasil penelitian tentang manajemen stres siswa *boarding school* MAN Insan Cendekia Gorontalo diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Program sekolah mencegah stress siswa melalui pendekatan (keagamaan, sosial dan *magic word*) diantaranya: (a) pelaksanaan kegiatan keagamaan yaitu kajian tematik, tausiyah/kuliah menit (kultum), tadarus alquran, pembinaan kegiatan keagamaan dan kegiatan ramadhan (b) kegiatan sosial: pengabdian pada masyarakat, LDK, memperingati kegiatan hari Ibu, kegiatan kunjungan pantih asuhan (c) *magic word: student carrer day*, tutor sebaya, peran guru asuh, dan guru BK.
2. Program pengendalian stress yang mewujudkan prestasi di MAN Insan Cendekia Gorontalo. Dilakukan dengan berbagai strategi dalam kegiatan program akademik dan non akademik diantaranya (a) kegiatan akademik meliputi: pelatihan persiapan ujian nasional, pelaksanaan kegiatan remedial dan pengayaan (b) kegiatan pelatihan non akademik meliputi: kegiatan Olimpiade, kesenian, *pasmanic/paskibra*, olahraga, musik dan kegiatan pramuka untuk memanimalisir atau mengendalikan stres siswa.
3. Program penyelesaian stres siswa MAN Insan Cendekia Gorontalo dilakukan melalui kegiatan (a) studi lapangan langsung/studi lapangan

koperatif (b) kegiatan refreasing yang dikolaborasikan dengan mata pelajaran.

B. Saran

Berdasar simpulan diatas di sarankan :

1. Bagi sekolah diharapkan agar terus meningkatkan kualitas MAN Insan Cendekia Gorontalo terutama nilai-nilai keagamaan serta kualitas lulusan.
2. Bagi kepala madrasah diharapkan agar terus memberikan pengawasan yang maksimal kepada seluruh warga yang ada di MAN Insan Cendekia Gorontalo dan diharapkan agar terus memberikan motivasi, serta arahan kepada seluruh *stekholders* agar bekerja lebih maksimal lagi dan lebih konsisten menaati aturan yang diberikan.
3. Bagi pendidik diharapkan agar memperhatikan kendala-kendala yang dihadapi siswa dan terus belajar memperbarui pengetahuan yang dimiliki demi meningkatkan kualitas pribadi yang nanti akan berdampak pada meningkatnya kualitas sekolah.
4. Bagi tenaga kependidikan diharapkan dapat terus meningkatkan kerja sama dalam melakukan segala hal yang berkaitan dengan kepentingan sekolah yang sudah menjadi tanggung jawab masing-masing.
5. Bagi siswa diharapkan dapat memberikan partisipasi yang lebih dalam meningkatkan kualitas madrasah dan diharapkan tetap menjaga tali silaturahmi, persaudaraan, kebersamaan, serta lebih konsisten lagi menjalankan tuntutan dalam menaati segala bentuk peraturan yang diberikan oleh sekolah.

6. Bagi peneliti diharapkan melalui penelitian ini diperoleh pengetahuan wawasan dalam hal manajemen stres siswa *boarding school* dan bagi penelitian lanjutan, hasil penelitian ini bisa menjadi bahan acuan bagi penelitian selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2002. *Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktek*. Bandung: Rineka Cipta
- Ancok, D. 2005. *Psikologi Terapan*. Yogyakarta: Darussalam.
- Agoes, dkk. 2003. *Teori dan Manajemen Stress (Kontemporer dan Islam)*. Malang: Taroda.
- Agoes, Achdiat, Kusnadi dan Siti Chandra. 2003. *Teori & Manajemen Stress (Kontemporer dan Islam)*. Malang: Taroda.
- Bahri, Syaiful Djamarah. 2011. *Psikologi Belajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Davison, G.C. and Neale, J.M. *Abnormal Psychology. Eighth Edition*. New York: John Wiley & Sons, Inc, 2001.
- Departemen Agama RI. 2005. *Al Qur'an dan Terjemahannya*. Jakarta: Departemen Agama RI
- Desmita. 2009. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Rosdakarya.
- Desmita. 2009. *Psikologi Perkembangan*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya.
- Desmita. 2012. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Djamarah, Saiful Bahri, *Psikolog Belajar*, Jakarta: Rineka Cipta 2011
- Handoko, T. Hani. 1997. *Manajemen Personalia dan Sumber Daya Manusia. Edisi Kedua*. Yogyakarta: BPFE
- Hardjana, A.M. 1993. *Stres Tanpa Distres*. Yogyakarta: Kanisius.
- Hidayat, Taufik. 2011. "*Hand Out Psikologi Umum*".Diktat Perkuliahan STAI Darul Ulum, Kandangan.
- Intan, Astari Dian. 2012. *Occupational Stress Management with Group Intervention for Parenting Division in Campus Diakonea Modern (KDM). Tesis*

- Johnson, D. W., Johnson, R. T., Dudley, B., Mitchell, J. Dan Frederickson, J. (1997). The impact of conflict resolution training on middle school students, *The Journal of Social Psychology*, 137, 11-20
- Matheny, Kenneth B., dkk. (1993). Stress in School-Aged Children and Youth. *Educational Psychology Review*, Vol. 5, *School-Related Health and Safety. Part II*, pp. 109-134. Springer. Diunduh pada 14/01/2015 20:41 dari <http://www.jstor.org/stable/23359233>.
- Miles, M.B & Huberman, A.M. 1992. *Analisis Data Kualitatif*. (Penerjemah: Rohid, R.T). UI Press
- Philips, Beeman N. 1971. *School Stress as a Factor in Children's Responses to Test and Testing*. *Journal of Educational Measurement*. Vol. 8, No. 1, pp. 21-26. National Council on Measurement in Education. Diunduh pada 14/01/2015 20:41. dari <http://www.jstor.org/stable/1434248>
- Permendiknas RI Nomor 29 Tahun 2005 *Tentang Badan Akreditasi Nasional Sekolah/Madrasah*.
- Philips. 1978. *Psikologi Manajemen Stres Kerja*. Jakarta: UNI
- Profil MAN Insan Cendekia Gorontalo. 2015. Kementerian Agama Madrasah Aliyah Negeri Insan Cendekia Gorontalo.
- Rahmat, Dede Hidayat. 2013. *Bimbingan Konseling Kesehatan Mental di Sekolah*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Rice, Virginia Hill. 2011. *Handbook of Stress, Coping, and Health: Implications for Nursing Research, Theory, and Practice*. SAGE Publications.
- Robbins. 2003. *Perilaku Organisasi, Konsep dan Aplikasi*. Jakarta: Gramedia.
- Savitri, Btari Indra. 2012 *Studi Fenomenologis Tentang Stres Sekolah Pada Siswa Sma Negeri 1 Puri Mojokerto*. *Skripsi (tidak diterbitkan)*. Jurusan Bimbingan dan Konseling & Psikologi - Fakultas Ilmu Pendidikan UM, 2012

- Santrock, J. W., & Santrock, J. W. 2007. *Psikologi Pendidikan*. Kencana Prenada Media Group: Jakarta.
- Santrock, John W. 2007. *Psikologi Pendidikan : Educational Psychology*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Sarafino, E.P. 1998. *Health Psychology Biopsychosocial Interaction*. New York: John Willey and sons, Inc.
- Selye, H. 1983. *Guide to Stress*. Volume 3. New York.
- Suking, Arifin. 2013. *Manajemen Kesiswaan Pada Sekolah Efektif (studi kasus pada MAN Insan Cendekia Gorontalo)* Tesis. Universitas Negeri Gorontalo
- Taylor. 1991. *Health Psychology: International Edition*. New York: McGrawHill.