

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di SMKN 1 Jogonalan pada tanggal 11 Mei 2018, kesimpulan yang dapat diambil adalah sebagai berikut :

1. Karakteristik responden pada penelitian ini adalah pelajar dengan umur rata-rata 15,53 dan 90.6% adalah responden berjenis kelamin perempuan.
2. Tipe kepribadian pada remaja di SMKN 1 Jogonalan sebagian besar memiliki tipe kepribadian *introvert* (60%).
3. Tingkat stres pada remaja di SMKN 1 Jogonalan sebagian besar memiliki tingkat stress ringan (34,1%) dan stres sedang (36,5%).
4. Terdapat hubungan antara tipe kepribadian *introvert* dan *ekstrovert* dengan tingkat stress pada remaja di SMKN 1 Jonogonalan. Hal ini terbukti dengan nilai *p value* $0,003 < \alpha$ (0,05).

B. Saran

Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah dilakukan, adapun saran yang dapat diberikan :

1. Bagi institusi pendidikan, hasil penelitian ini dapat dipergunakan sebagai tambahan bahan kepustakaan dalam lingkungan STIKes Muhammadiyah Klaten.
2. Bagi pendidikan, peneliti menyarankan kepada institusi pendidikan melakukan screening diawal masuk sekolah. Sebagai guru bimbingan konseling (BK) dapat memberikan fasilitas bimbingan konseling dan membuat modul pencegahan stres untuk siswa membicarakan masalah yang sedang dialaminya, menciptakan suasana yang kondusif dan memberikan pengetahuan tentang stress pada remaja.
3. Bagi remaja, peneliti menyarankan kepada remaja untuk dapat memanfaatkan mata ajar bimbingan konseling (BK) dan selalu berfikir positif terhadap kegiatan belajar mengajar.

4. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan lebih memperhatikan faktor-faktor lain yang berkontribusi dalam tipe kepribadian seperti mekanisme coping stres, faktor pemicu terjadinya stres, dukungan sosial keluarga dll sebagainya.