

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian dan analisa pada bab IV maka dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat Kebersyukuran pada santri/siswa kelas X YPM Al-Rifa'ie Gondanglegi Malang didapatkan 15 orang berada pada tingkatan tinggi dan 76 orang berada pada tingkatan sedang sedangkan yang berada pada tingkatan rendah ditunjukkan dengan 22 orang. Adapun kebersyukuran yang dimiliki oleh para santri/siswa kelas X YPM Al-Rifa'ie berada pada taraf sedang.
2. Tingkat stres pada santri/siswa kelas X YPM Al-Rifa'ie Gondanglegi didapatkan 13 orang pada kategori tinggi dan 87 orang dengan kategori sedang dan 13 orang pada kategori rendah. Jadi tingkat stres yang dialami oleh para santri/siswa X YPM Al-Rifa'ie Gondanglegi berada pada taraf sedang.
3. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara kebersyukuran dan stres.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, ada beberapa saran yang dapat penulis berikan berkaitan dengan proses dan hasil yang diperoleh dari penelitian ini. Adapun saran-saran tersebut antara lain yakni:

1. Bagi peneliti selanjutnya

Saran bagi peneliti selanjutnya bisa menggunakan variabel lain untuk dihubungkan dengan variabel terikat (stres). Selain itu validitas dan reliabilitas alat ukur perlu dikembangkan lagi.

Peneliti hendaknya melakukan persiapan penelitian yang matang, baik secara teori maupun teknis, khususnya penelitian lapangan. Lebih melakukan pendekatan yang baik dengan subyek penelitian. Serta pembuatan skala lebih disempurnakan lagi dengan memperhatikan aspek dan sumber yang tepat.

