

BAB V PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara dukungan sosial dengan stres pada siswa boarding school MAN 3 Palembang, dimana hal ini menunjukkan bahwa hipotesis diterima. Dengan demikian terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan stres, semakin tinggi dukungan sosial maka semakin rendah stres, sebaliknya semakin rendah dukungan sosial maka semakin tinggi stres.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil analisis penelitian yang telah peneliti lakukan, maka peneliti menyarankan beberapa hal yang ditujukan kepada pihak-pihak terkait, diantaranya adalah :

5.2.1. Bagi Pihak Sekolah

Dukungan sosial dapat mereduksi stres yang terjadi pada siswa boarding school MAN 3 Palembang, sehingga dengan meningkatnya dukungan sosial maka stres akan tereduksi. Oleh karena itu penting bagi pihak sekolah untuk memperhatikan keberadaan dukungan sosial pada siswa boarding school, dimana dapat berupa dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasi dan dukungan penilaian.

5.2.2. Bagi Orang Tua

Bagi orang tua penting memperhatikan siswa, oleh karena dukungan sosial dapat didapatkan melalui relasi interpersonal dengan orang lain, begitu juga dengan orang tua. Semakin baik hubungan interpersonal siswa dengan orang tua, maka akan semakin baik siswa dalam mereduksi stres yang dialaminya.

5.2.3. Bagi Siswa

Pentingnya bagi siswa untuk mendapatkan dukungan sosial, karena dapat menjadikan siswa berharga atau dicintai. Namun, persepsi siswa terhadap dukungan yang diberikan orang lain haruslah sesuai dengan apa yang dibutuhkan siswa. Oleh karena itu bagi siswa boarding school jangan takut untuk mengungkapkan permasalahan yang ada kepada orang-orang terdekat ataupun kepada seorang ahli, agar orang lain mengetahui apa yang dibutuhkan.

5.2.4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti menyadari penelitian ini masih memiliki banyak kekurangan, sehingga masih memiliki kemungkinan untuk dapat dikembangkan, oleh karena itu bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk membahas mengenai dukungan sosial dengan strespada siswa boarding school untuk memperhatikan variabel-variabel lain yang berhubungan ataupun menambahkan variabel-variabel yang berbeda sehingga dapat bermanfaat bagi khazanah keilmuan terutama bidang psikologi.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, C. Z. (2013). Psikologi Perkembangan. Surabaya: UIN Sunan Appel Press.
- Alhamdu. (2016). Psikologi Eksperimen. Palembang: Noer Fikri Offset.
- Alhamdu. (2017). Konstruksi Tes: Teori dan Aplikasi. Palembang: Noer Fikri Offset.
- Al-Quran dan Tafsirnya. (2010). Jakarta: Departemen Agama RI.
- Andarini, S. R., & Anne, F. (2013). Hubungan Antara Distress dan Dukungan Sosial dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi. *Talenta Psikologi*, 2 (2), 159-179.
- Anggraini, P., Farida, H. D. K., & Esti, W. (2016). Hubungan Dukungan Sosial dengan Stres pada Lansia di Posyandu Bendungan RW 02 Desa Landung Sari Kecamatan Dau Malang. *Nursing News*, 1 (1), 51-61.
- Ardiles, T. H. (2014). Pengaruh Olah Raga Futsal sebagai Media Ekspresi terhadap Penurunan Stres pada Siswa Boarding School. Skripsi UNS : Surakarta.
- Arikunto, S. (2010). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Yogyakarta : Yenika Cipta.
- Azwar, S. (2016). Metode Penelitian. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2016). Dasar-dasar Psikometrika. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bappenas., BPS., & UNFPA. (2013). Proyeksi Penduduk Indonesia "Indonesia Population Projection" 2010-2035. Jakarta : Badan Pusat Statistik.
- Bolger, N., Adam, Z., & Ronald, C. K. (2000). Invisible Support and Adjustment to Stress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79 (6), 953-961.
- Campbell, T. E., Karina, L. W., Cynthia, R. P., & Christopher, D. C. (2012). Indian Boarding School Experience, Substance Use, and Mental Health Among Urban Two-Spirit

- American Indian/Alaska Natives. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 38 (5), 421-427.
- Depdiknas. (2005). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Dimatteo, M. R. (2004). Social Support and Patient Adherence to Medical Treatment: A Meta-Analysis. *Health Psychology*, 23 (2), 207-218.
- Fathonah. D. Y., Taty, H., & Nita, F. (2017). Respon Psikososial Siswa Asrama Di Bina Siswa SMA Plus Cisarua Jawa Barat. *Jurnal Kependidikan Keperawatan Indonesia*, 3 (1), 69-77.
- Hurlock, E. B. (2015). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Khodijah, N. (2016). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Kim, H. S., David, K. S., & Shelley, E. T. (2008). Culture and Social Support. *American Psychologist*, 63 (6), 518-526.
- Laure, E. D., & Judith, W. H. (2008). Adolescent Stress Through The Eyes of High-Risk Teens. *Continuing Nursing Education Series*, 34 (5), 375-380.
- Lazarus, R. S., & Susan, F. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Manson, S. P., Janette. B., Rhonda. W. D., & Christine. D. (1989). Risk Factors For Suicide Among Indian Adolescent At a Boarding School. *Public Health Reports*, 104 (6), 609-614.
- Marliani, R. (2015). *Psikologi Industri & Organisasi*. Bandung: Pustaka Setia.
- Maslihah, S. (2011). Studi Tentang Hubungan Dukungan Sosial, Penyesuaian Sosial di Lingkungan Sekolah dan Prestasi Akademik Siswa SMPIT Assyfa Boarding School Subang Jawa Barat. *Jurnal Psikologi Undip*, 10 (2), 103-114.
- Nevid, J. S. (2017). *Psikologi Konsepsi dan Aplikasi*. Bandung: Nusa Media.

- Ogden, J. (2007). *Health Psychology: a textbook*. Fourth Edition. New York: Open University Press.
- Oltmanns, T. F., & Robert E. E. (2013). *Psikologi Abnormal*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Reza, I. F. (2017). *Metodologi Penelitian Psikologi: Kuantitatif, kualitatif dan Kombinasi*. Palembang: Noer Fiksi Offset.
- Rohman, T. N., Nanik, P., & Haryanto, F. R. (1997). Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Burnout pada Perawat Putri di Rumah Sakit Swasta. *Psikologika*, 4, 51-59.
- Rumini, S. (2016). Mengetahui Hal-hal Yang Berkaitan dengan Stres. *Jurnal UNY*, 1, 55-65.
- Safaria, T., & Nofrans, E. S. (2012). *Manajemen Emosi: Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola emosi Positif dalam Hidup Anda*. Cet 2. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sarafino & Timothy, E. P., & Timothy, W. S. (2011). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. Seventh Edition. United States of America: Includes Bibliographical References and Index.
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence: Perkembangan Remaja*. Erlangga: Jakarta.
- Shahmohammadi. N. (2011). Students' Coping With Stress at high School Level Particularly at 11th& 12th Grade. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 395-401.
- Smet, B. (1994). *Psikologi Kesehatan*. Jakarta : PT. Grasindo.
- Sujarwo, S. (2016). *Diktat Kuliah: Statistika Psikologi*. Palembang: Universitas Islam Negeri Raden Fatah.
- Susiyani, A. S., & Subiyantoro. (2017). Manajemen Boarding School dan Relevansinya dengn Tujuan Pendidikan Islam di Muhammadiyah Boarding School (MBS) Yogyakarta. *Jurnal Pendidikan Madrasah*, 2 (2), 327-347.
- Toifur & Johana, E. P. (2003). Hubungan Antara Status Sosial Ekonomi, Orientasi Religius dan Dukungan Sosial dengan Burnout pada Guru Sekolah Dasar di Kabupaten Cilacap. *Sosiohumanika*, 16A (3), 511-527.

- Undang-Undang RI. (2003). Tentang Sistem Pendidikan Nasional. 20.
- Yasin, M. A. S. M., & Mariam, A. D. (2010). The Relationship Between Social Support and Psychological Problems Among Student. *International Journal of Business and Social Science*, 1 (3), 110-116.
- Zaid, S. S., Zulfan, S. & Raja, A. (2016). Pengaruh Layanan Informasi Terhadap Manajemen Stres Siswa di Kehidupan Asrama (Boarding School) Kelas X SMK Kehutanan Negeri Pekanbaru Tahun Ajaran 2014/2015. *Jurnal Online Mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Riau*, 3 (1), 1-5.