

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan pengolahan deskriptif, analisis, interpretasi data dan pengolahan data statistik yang telah diuraikan pada bab-bab sebelumnya maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Penyesuaian diri sosial adalah kemampuan individu untuk beradaptasi, berinteraksi, bergaul dan kesediaan untuk membantu orang lain secara wajar dengan lingkungannya, serta mempertemukan tuntutan diri dan lingkungan agar tercapai keadaan yang harmonis atau tujuan yang diharapkan oleh diri sendiri dan lingkungan sosialnya.
2. Stres sebagai reaksi fisiologis dan psikologis dari seseorang terhadap tekanan lingkungannya, dimana stres tersebut kebanyakan berasal dari luar individu.
3. Hasil penelitian dari penyesuaian diri sosial memiliki pengaruh khususnya pada kemampuan individu dalam beradaptasi dengan lingkungan, bergaul dan bersedia untuk membantu orang lain. Hal ini menunjukkan bahwa dengan hal tersebut siswa akan diterima di dalam masyarakat. Selain itu dari penelitian ini juga terlihat bahwa terdapat hubungan yang negatif antara penyesuaian diri sosial dengan stres.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan yang telah dikemukakan di atas, penyesuaian diri sosial mempengaruhi stres siswa pada SMA International Islamic Boarding School. Dengan demikian implikasi yang dapat diperoleh berdasarkan hasil penelitian adalah penyesuaian diri sosial merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tinggi rendahnya stres pada siswa. Semakin tinggi penyesuaian diri sosial maka semakin rendah stres, sebaliknya semakin rendah penyesuaian diri sosial maka semakin tinggi stres pada siswa.

Meskipun bukan hanya penyesuaian diri sosial saja yang dapat mempengaruhi stres pada siswa SMA International Islamic Boarding School dikarenakan masih banyak faktor lain yang mempengaruhinya. Namun penelitian ini telah dapat membuktikan secara empiris bahwa penyesuaian diri sosial merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi stres pada karyawan.

C. Saran

Berdasarkan kesimpulan serta implikasi di atas, maka peneliti menyampaikan saran-saran yang diharapkan dapat menjadi masukan yang bermanfaat, yaitu :

1. Bagi pihak sekolah, penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan yang berarti bagi perkembangan siswa akselerasi. Sebagai institusi pendidikan yang

memiliki program akselerasi, sekolah diharapkan dapat membekali siswa dengan bimbingan yang dapat membantu siswa lebih menyesuaikan diri dan tidak mengalami tekanan akibat materi pelajaran yang terlalu banyak.

2. Dalam penelitian ini masih terbatas dalam mengkaji masalah penyesuaian diri sosial dan hubungannya dengan stres. Untuk itu dibutuhkan penelitian lebih lanjut tentang keterkaitan penyesuaian diri sosial dengan stres agar lebih baik lagi.