

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Stres merupakan respon keseimbangan tubuh dan pikiran terhadap perubahan. Perubahan dalam hidup tersebut dapat baik maupun buruk terhadap situasi yang baru atau berbeda dari sebelumnya, bertambah atau berkurangnya orang-orang dalam kehidupan, dan perubahan perasaan dalam diri tiap individu

Kepercayaan diri (*Self Confidence*) adalah suatu sikap atau perasaan yakin atas kemampuan diri sendiri

Konsep diri adalah semua ide, pikiran, kepercayaan dan pendirian yang diketahui individu tentang dirinya dan mempengaruhi individu dalam berhubungan dengan orang lain, termasuk persepsi individu akan sifat dan kemampuannya, interaksi dengan orang lain dan lingkungan

Dalam penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan kepercayaan diri dan konsep diri dengan Stress pada santri. Penelitian ini menggunakan tiga variabel yaitu Kepercayaan Diri sebagai X1, Konsep Diri sebagai X2 dan Stress sebagai Y. Penelitian ini juga bertujuan untuk mengetahui hubungan parsial antara variabel Kepercayaan Diri dengan Stress dan Konsep Diri dengan Stress. Peneliti juga ingin mengetahui sumbangan

efektif kedua variabel *independen* terhadap variabel *dependen* dan mencari persamaan garis regresinya.

Santri yang mendapatkan Kepercayaan Diri yang tinggi maka Stress pada santri akan menurun. Dan Santri yang mempunyai Konsep diri yang tinggi maka stress pada santri juga menurun. Kepercayaan diri dan konsep diri mempengaruhi stress pada santri.

Hipotesis dalam penelitian ini adalah ada hubungan antara Kepercayaan Diri dan Konsep Diri dengan Stress pada santri. Ada hubungan negatif antara Kepercayaan Diri dengan Stress pada santri. Ada hubungan positif antara konsep diri dengan Stress pada santri. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan populasi Santri Putri Pondok Pesantren Fathimiyah Banjarwati Paciran Lamonagan sebanyak 50 santri. Dan sampel pada penelitian ini sebanyak 50 santri.

Pengambilan data penelitian menggunakan skala Kepercayaan Diri, skala Kepercayaan Diri, dan skala Stress, data tersebut kemudian dianalisis menggunakan analisis regresi yang menghasilkan temuan bahwa kepercayaan diri dan konsep diri secara bersama-sama mempunyai korelasi positif dengan stress pada santri. Hipotesis yang menyatakan ada hubungan positif antara Kepercayaan diri konsep diri dengan Stress pada santri terbukti. Secara parsial Kepercayaan Diri berkorelasi negatif dengan Stress. Hipotesis yang menyatakan ada hubungan positif antara Konsep Diri dengan Stress pada

santri terbukti. Kepercayaan diri juga mempunyai korelasi negatif dengan Stress pada santri.

Besar sumbangan pengaruh variabel kepercayaan diri konsep diri dan secara bersama-sama terhadap Stress cukup besar akan tetapi masih ada variabel lain yang mempengaruhinya, tetapi tidak masuk dalam penelitian ini. Melihat sumbangan efektif ini bertujuan agar peneliti dapat mempersentasekan seberapa besar variabel independen memengaruhi variabel dependen sehingga peneliti bisa merekomendasikan penelitian selanjutnya yang sejenis untuk menambahkan variabel-variabel yang belum diteliti dengan tujuan penelitian selanjutnya lebih komprehensif dalam membahas Stress pada santri.

## **B. Saran**

### **1. Saran Bagi Subjek Peneliti**

Penelitian ini menunjukkan Stress subjek masih dalam kategori sedang. Artinya subjek masih belum bisa memaknai secara positif dan belum meyakini bahwa merupakan siklus alami yang pasti akan dirasakan oleh semua santri serta selain santri. Subjek harus mampu memahami sehingga subjek tidak merasakan Stress yang berlebihan. Apabila subjek bisa memahami bahwa bukan hal yang menakutkan melainkan hal yang alami terjadi dan semua santri akan mengalaminya, subjek akan merasa lebih tenang dan tidak merasakan stress yang berlebihan nantinya.

Dari kepercayaan diri juga dibutuhkan pada santri, bagi santri yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi akan bisa menjaga dirinya, karena

santri yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi akan berpikir secara positif, mampu menerima keadaan yang dialaminya. Diharapkan subjek penelitian bisa memahami perubahan-perubahan yang terjadi pada dirinya dengan menumbuhkan rasa percaya diri yang tinggi.

Konsep Diri juga dibutuhkan oleh santri. Santri dan pengurus serta teman sebaya serta yang lainnya yang dapat memberikan keyakinan, akan bisa menurunkan rasa stress pada santri. Semakin tinggi konsep diri maka stress santri semakin menurun. Dan dengan konsep diri santri bisa menjalankan kegiatannya dengan baik.

## **2. Saran Bagi Peneliti Selanjutnya**

Diharapkan pada peneliti selanjutnya, agar menambahkan variabel-variabel lain yang belum disertakan dalam penelitian ini, penerimaan diri, fakto-faktor yang mempengaruhi stress sehingga hasil penelitian yang diperoleh semakin komprehensif, serta dapat digunakan sebagai acuan untuk mengurangi stress pada santri khususnya.