

BAB V

PENUTUP

A. KESIMPULAN

1. Berdasarkan hasil dari analisis deskriptif statistik menunjukan bahwa keseluruhan responden di kategorikan dengan stres sedang yaitu 115 responden (100%). Stres tingkat sedang digambarkan dengan individu yang merasakan keluhan seperti, gangguan lambung semakin nyata semisal keluhan maag atau susah buang air besar, insomnia, perasaan yang tidak nyaman, dan koordinasi tubuh terganggu.
2. Berdasarkan hasil analisa regresi linier sederhana menggunakan bantuan program *SPSS Versi 22.0 for Windows* diperoleh hasil tidak adanya pengaruh *big five personality* (X) terhadap tingkat stres santri asrama al-Utsmaniyah, diartikan bahwa H_a ditolak dan H_o diterima. Berdasarkan hasil uji t menunjukan nilai $t_{hitung} < t_{tabel}$ maka H_o diterima, yaitu $-0,569 < 1,982$, berdasarkan nilai uji anova dengan ketentuan jika $sig > 0,05$ maka H_o diterima yaitu $0,570 > 0,05$, dan berdasarkan nilai R Square sebesar 0,03%.

B. SARAN

1. Bagi Santri

Tugas dan kegiatan yang padat serta waktu yang singkat seolah-olah untuk melatih agar santri kedepannya dapat beraktifitas dengan deadline yang ditentukan. Kegiatan dan tugas hal ini memiliki bobot masing-masing yang digunakan untuk menambah kemampuan santri sesuai dengan bidangnya.

Sikap menenglah dan menghindari masalah hanya akan memperburuk keadaan. Hadapi dan selesaikan tugas dengan hati yang tenang untuk lebih maju.

1. Bagi Kepengurusan

Di sarankan kepada kepengurusan pondok Pesantren Putri Lirboyo Al Mahrusiyah asrama Al-Utsmaniyah memberikan perhatian serta mengarahkan dan menghimbau santri agar tetap semangat dalam menjalani aktifitas dan tugas di asrama.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Jika ingin menggunakan variabel *big five personality* ataupun tingkat stres, hitunglah dengan teliti dan cermat, apapun variabel pasangannya kerjakanlah seteliti mungkin terutama saat indup data tabulasi dan penghitungan baik menggunakan Microsoft Excel, SPSS ataupun alat hitung lainnya, angket yang disebar harus dapat dicerna dengan mudah oleh subjek, observasi dan wawancara dapat membantu penelitian ini. Maka jangan sampai dua rancangan ini tidak diikuti sertakan, banyak menambahkan bacaan referensipun sangat disarankan bagi para peneliti selanjutnya.