

BAB V

PENUTUP

5.1 KESIMPULAN

Setelah mengumpulkan, mengolah dan menganalisis data yang diperoleh dari penelitian tentang “Dampak Kegiatan Keagamaan Terhadap Penurunan Tingkat Stress Di Mts Miftakhul Huda Mojosari, Kecamatan Kepanjen Kabupaten Malang” maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Perbedaan tingkat stress yang berada di sekolahan masih signifikan peserta didik yang tinggal di pondok cenderung lebih rentan terhadap perasaan bosan, kejenuhan, malas, bahkan stres. Keterbatasan akses informasi dari luar pondok membuat mereka kesulitan untuk mengejar keinginan mereka, Peserta didik yang tinggal di luar pondok memiliki kemudahan dalam mengakses dan mengeksplorasi minat mereka melalui gadget atau teknologi lainnya.
2. Kegiatan keagamaan masih terbilang menarik di kalangan peserta didik, terdapat beberapa peserta didik yang menggemari atau antusias ketika melakukan kegiatan keagamaan, akan tetapi tidak menutup kemungkinan ada beberapa peserta didik yang enggan melakukan kegiatan keagamaan tersebut.
3. Dampak dari kegiatan keagamaan terhadap kesehatan mental yaitu peserta didik akan lebih mampu menguasai dan mengendalikan diri sendiri ketika mereka memahami dan mengerti bagaimana cara

mengelola emosi yang mereka miliki. Namun, ada beberapa anak yang menemui kesulitan dan kurang antusias dalam menjalankan aktivitas keagamaan, meskipun menyadari konsekuensi negatif yang mungkin mereka hadapi jika tidak melakukannya. Oleh karena itu, para peserta didik cenderung lebih memilih terlibat dalam kegiatan keagamaan dengan mempertimbangkan manfaatnya bagi kesehatan mental dan perkembangan pribadi mereka.

5.2 Saran

1. Bagi kepala sekolah
 - a. Hendaknya lebih meningkatkan kerjasama dengan guru, orang tua wali murid, masyarakat sekitar serta semua komponen-komponen yang ada di sekolah sehingga kegiatan-kegiatan yang dilakukan dapat berjalan dengan efektif dan efisien serta memudahkan dalam pencapaian tujuan pendidikan yang maksimal.
2. Bagi guru
 - a. Hendaknya seorang diharapkan agar tidak bosan-bosannya memberikan motivasi kepada peserta didik untuk selalu bersemangat dalam melakukan kegiatan-kegiatan keagamaan yang ada di sekolah.
 - b. Hendaknya seorang guru diharapkan agar mendampingi serta menasehati dengan adanya perbedaan tingkatan stress yang dialami oleh peserta didik.

- c. Hendaknya seorang guru memberikan arahan atau memberi tahu akan dampak dan manfaat ketika melakukan kegiatan keagamaan untuk kesehatan mental peserta didiknya.
3. Bagi siswa
 - a. Hendaknya peserta didik harus lebih tekun dan giat ketika melakukan kegiatan-kegiatan keagamaan. Baik ekstrakurikuler ataupun non ekstrakurikuler.
 - b. Tidak terpaksa dalam belajar dan belajar karena keinginan dari diri sendiri.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahman Fatoni, 2006, *Metodologi Penelitian dan Teknik Penyusunan Skripsi*, Jakarta: PT. Rinekha Cipta
- Amin syukur.2010.*pengantar studi islam*. Semarang:pustakan nuun
- Ayudya nur khairunnisa. 2023. *Pengaruh kegiatan keagamaan terhadap strategi coping siswa/I sma di sma negeri 7 tangerang*. Skripsi tidak diterbitkan. Jakarta. Program studi bimbingan dan penyuluhan islam Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Aat sriati. 2008. Tinjauan tentang stress. Skripsi tidak di terbitkan. Jatinangor: program studi keperawatan Universitas Padjajaran Jatinangor.
- Amin munir samsul, dkk. 2007. *Kenapa harus stress* Jakarta: Amzah
- Alia rahma. 2007. *Coping Stres pad, Wanita Hamil Resiko Tinggi Grnde Multi*. Skripsi tidak diterbitkan. Surabaya: Program studi psikologi universitas airlangga Surabaya
- Al-qur'an NU Online,
- Agama RI, *Panduan Kegiatan Ekstrakurikuler.*, 11.
- Abdul Majid.2014. *Belajar dan Pembelajaran Pendidikan Agama Islam*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Citriadin Yudin.2019.*pengantar pendidikan*.mataram:Cv sanabil
- D. yanto.s.s,*kamu bahasa Indonesia lengkap*,(surabaya,nidya pustaka) hal:233
- Dedi Mulyana. 2006, *Metodologi Penelitian Kualitatif* , Bandung: Rosda
- Ending saifudin anshari.1985.*kuliah al islam pendidikan agama di perguruan tinggi*.Jakarta : CV Rajawali
- Frans magnis suseno.2000.*etika dasar*.Yogyakarta:kanisius
- Farida aryahi.2016.*stress belajar suatu pendekatan dan intervensi konseling*.Sulawesi tegah:edukasi mitra grafika
- Hasbiyallah.2014.*fiqih dan ushul fiqih metode istinbath dan istidlal*. Bandung:Pt Remaja Rosdakarya,
- Harun yahya.2004.*memilih al-qur'an sebagai pembimbing*. Surabaya : Risalah gusti
- Heri gunawan.2012.*kurikulum dan pendidikan dalam pendidikan agama islam*. Bandung: alfabeta
- Imam Fuadi.2004. *Menuju Kehidupan Sufi*.Jakarta: Bina Ilmu
- Iqbal Hasan, 2004. *Analisis Data Penelitian dengan Statistik*, Jakarta : Pt Bumi Aksara
- Jack Richard, 1999. *Longman Dictionary of Language Teaching and Applied Linguistic*. Malaysia : Longman Grup

Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Ketiga.2007.Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional Balai Pustaka

Khildah majidah billah.2022.*Pengaruh Religiusitas Terhadap stress akademik siswa madrasah Tsanawiyah Tribakti Singosari Malang*,2022

Kartini kartono.2003. *Kamus psikologi*. Bandung: Pionir jaya

Lexy J. Moleong,2012 *Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*, Bandung: PT. Remaja Osdakarya

Leonardo Bloomfield, 1995, *Language*, Jakarta : Gramedia Pustaka Utama

Musifah ,*Pengaruh bimbingan agama islam terhadap penurunan stress santri hifdzul qur'an di pondok pesantren miftakhul huda kecamatan kaliwungu,kabupaten Kendal*,2008

Muhaimin.2012.*Paradigma Pendidikan Islam: Upaya Mengefektifkan Pendidikan Agama Islam di Sekolah*. Bandung: Remaja Rosdakarya

Pius abdillah.2009.*kamus lengkap bahasa Indonesia*.surabaya:arloka

Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional,*kamus bahasa Indonesia* (Jakarta : pusat bahasa 2008)

Rahmat hidayat.2019.*konsep teori dan aplikasinya*.medan:lembaga peduli pengembang Indonesia.

Rofiqoh laili.2018. *Pengaruh Religiusitas terhadap stress pada mahasiswa di universitas negeri Jakarta*

Ridwan.2004. *Statiska Untuk Lembaga dan Instansi Pemerintah/Swasta*, Bandung : Alfabeta

Suharsimi Arikunto, 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, Jakarta: Rineka Cipta

Sugiyono,2004, *Penelitian kualitatif*, Bandung: Alfabeta

Shidiq Umar dkk.2019 *Metode Penelitian Kualitatif di Bidang Pendidikan*, Ponorogo: CV. Nata Karya

Walia. 2005. *Hidup tanpa stress*. Jakarta : Bina ilmu populer