BAB 5

PENUTUP

Pada bab ini akan disajikan tentang kesimpulan dan saran berdasarkan hasil penelitian.

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat di simpulkan bahwa

1) Lebih dari setengah responden memiliki tingkat stres ringan sebanyak (51,3%).
2) Lebih dari setengah responden menggunakan strategi koping yang berfokus pada *emotional focused coping* sebanyak (59,0%).
3) Semakin berat tingkat stres santri maka strategi koping yang digunakan cenderung menggunakan *emotional focused coping*. Ada hubungan tingkat stres dengan strategi koping pada santri di pondok pesantren eLKISI Pungging Kabupaten Mojokerto. Dengan nilai koefisiensi korelasi =0,719 menunjukkan hubungan tinggi dan berkorelasi positif.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, saran peneliti sebagai berikut :

1) Santri hendaknya dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan pesantren, dapat berinteraksi dengan baik sehingga santri tidak mengalami stres dan mampu membangun strategi koping yang baik yaitu *problem focused coping*. Dengan cara selalu aktif mengikuti kegiatan dipondok pesantren, mengembangkan hobbi dan mengikuti ekstrakulikuler yang ada dipondok

pesantren seperti ekstrakulikuler karate, sepak bola, al-banjari, dan lain-lain. *sharing* informasi dari orang lain atau teman sebaya agar dapat menyesuaikan diri atau beradaptasi terhadap masalah dan tekanan di pondok pesantren.

2) Bagi pengasuh pondok pesantren sebaiknya mengadakan program bimbimngan dan konseling bagi para santri yaitu dengan cara mendampingi santri, memberi masukan-masukan pada santri, mengajak santri olahraga secara teratur dan menganjurkan untuk istirahat yang teratur, agar santri lebih bias memanajemen stresnya sehingga dapat menggunakan koping yang tepat dalam menghadapi stress dipondok pesantren.
3) Bagi Peneliti Selanjutnya penelitian ini mungkin masih banyak kekuranganya, diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat menggali lebih dalam lagi dengan menambah variabel penelitian atau eksperimen penelitian tentang hubungan tingkat stres dengan strategi koping pada santri di pondok pesantren.