

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian serta pembahasan dari skripsi penulis yang berjudul “*Coping stress* santri kelas 1 tsanawiyah dalam menjalani kegiatan di Pondok Pesantren Haji Ya’qub Lirboyo Kediri”, Maka penulis dapat mengambil kesimpulan akhir yaitu sebagai berikut:

1. Permasalahan-permasalahan yang dihadapi oleh santri kelas 1 tsanawiyah dalam menjalani kegiatan di Pondok Pesantren Haji ya’qub Lirboyo Kediri adalah faktor lingkungan yang tidak kondusif antara pekerjaan sekolah dan pekerjaan pondok harus diseimbangkan dan *stress* juga timbul dari dalam diri individu itu sendiri, hal inilah yang menjadi permasalahan yang dihadapi santri dalam menjalani kegiatan di Pondok Pesantren Haji Ya’qub Lirboyo Kediri. Pada akhirnya mengakibatkan gejala yang hampir sama yaitu fisiologi. Gejala fisiologis berupa keluhan seperti rasa sakit kepala, cemas, kelelahan dan susah tidur.
2. *Strategi coping* yang dilakukan santri kelas 1 tsanawiyah di pondok pesantren Haji ya’qub dalam mengelola *stress*, yaitu menerapkan kedua *strategi* yang paling dominan, ialah *emotional focused coping*, *Strategi* yang berfokus pada pengendalian emosi, *strategi* yang berfokus pada emosi merupakan yang paling sering digunakan karena subjek lebih dalam mengatur respon emosional terhadap *stress* yang dialami, subjek juga berusaha mengubah situasi-situasi yang tidak menyenangkan melalui

mengontrol diri dan perasaan mendekati diri kepada Allah SWT, berfikir positif dan mencari dukungan sosial.

B. Saran

Adapun dalam rangka memberikan manfaat dari hasil penelitian dan ide-ide berkenaan dengan *strategi* mengatasi masalah dalam menjalani kegiatan dipondok pesantren, peneliti memberikan sebuah diantaranya sebagai berikut:

1. Bagi pengurus

Selalu memberikan motivasi dan dukungan kepada santri agar santri tetap semangat dalam mencari ilmu dipondok pesantren juga memberikan arahan dalam setiap permasalahan yang dihadapi oleh santri.

2. Bagi santri

Hendaknya terus berusaha dan jangan mudah putus asa dalam semua permasalahan apapun yang terjadi serta meminta bantuan kepada teman, orang tua, orang terdekat atau guru sehingga santri tidak merasa berat dalam menghadapi masalah itu sendiri.

