

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah didapat, maka kesimpulannya adalah:

1. Hasil analisis menunjukkan bahwa *problem focused coping* mahasantri pondok pesantren putri tahfidzul qur'an al-hidayah kota kediri mayoritas berada pada tingkat sedang yaitu 50%, sedangkan untuk sebagian lain memiliki tingkat *problem focused coping* tinggi 34%, sangat rendah 12%, Rendah 4% dan bagian yang lebih kecil lagi memiliki tingkat *problem focused coping* sangat Tinggi 0%.
2. Hasil analisis menunjukkan bahwa *Burnout* mahasantri di pondok pesantren putri Tahfidzul Qur'an al-hidayah kota kediri mayoritas berada pada tingkat Tinggi, yakni 46% dari responden yang telah ditentukan. Sedangkan yang lain berada pada tingkat sedang 34%, tingkat rendah 10%, tingkat sangat rendah 10%, dan bagian yang terkecil memiliki tingkat sangat tinggi yaitu 0%.
3. Berdasarkan hasil penelitian ini diperoleh hasil nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) yang berarti H_a diterima dan H_0 ditolak. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *problem focused coping* dengan *Burnout* mahasantri di pondok pesantren putri Tahfidzul Qur'an Al-Hidayah kota kediri dengan koefisien regresi

sebesar 0.463. Dan terbukti bahwa semakin tinggi *problem focused coping* seseorang, maka semakin rendah *Burnout* yang dirasakan.

B. Saran

1. Bagi subjek

Berdasarkan hasil penelitian mahasantri pondok pesantren putri Tahfidzul Qur'an Al-hidayah kota kediri dengan kategori sedang. Mahasatri diharapkan mampu berupaya untuk meningkatkan *problem focused coping* dan lebih berani untuk bertindak dalam menghadapi situasi sulit beserta hambatan-hambatan yang muncul.

2. Saran untuk peneliti selanjutnya

- a. Bagi peneliti selanjutnya untuk mencari topik yang berbeda dengan variabel yang sama untuk memperluas ruang lingkup penelitian lebih lanjut sehingga diharapkan dapat meningkatkan kualitas penelitian.
- b. Jika ingin menggunakan metode kuesioner maka peneliti dapat mempertimbangkan kembali karena kuesioner memiliki kelemahan yaitu kuesioner bersifat subjektif, tergantung bagaimana subjek menjawab berarti kita anggap benar, sehingga untuk peneliti selanjutnya dapat menggunakan metode selain ini.