

## BAB V

### KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan untuk mengukur gambaran *coping stress* pada santri Madrasah Tsanawiyah di Pondok Pesantren Al-Mu'minien, diketahui:

1. Secara keseluruhan kecenderungan *coping stress* santri menggunakan *coping* berfokus pada emosi.
2. Berdasarkan tingkat kelas, *coping stress* kelas VIII dan kelas IX cenderung menggunakan *coping* berfokus pada emosi sedangkan santri kelas VII cenderung pada *coping* yang maladaptif
3. Berdasarkan jenis kelamin, santri perempuan memiliki kecenderungan *coping stress* pada berfokus pada emosi. Namun santri perempuan memiliki kemampuan *coping stress* yang lebih baik dari laki-laki karena dimensi *coping* maladaptif cenderung lebih tinggi pada laki-laki.
4. Berdasarkan indikator, 3 indikator tertinggi adalah indikator kembali pada agama, interpretasi secara positif dan pengembangan diri serta indikator penerimaan. Kemudian 3 indikator terendah adalah fokus pada pembebasan emosi, pelepasan mental dan indikator pelepasan perilaku
5. Gambaran *coping stress* santri dilihat dari indikator berdasarkan tingkat kelas, kelas VII menunjukkan bahwa indikator tertinggi adalah kembali

kepada agama. Pada kelas VIII dan IX indikator tertinggi adalah interpretasi secara positif dan pengembangan diri.

6. Gambaran *coping stress* santri dilihat dari indikator berdasarkan gender, pada santri laki-laki indikator tertinggi adalah interpretasi secara positif dan pengembangan diri sedangkan pada santri perempuan, indikator tertinggi adalah kembali pada agama

## **B. Implikasi**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diketahui, secara umum santri cenderung menggunakan *coping* berfokus pada emosi. Namun pada kelas VII cenderung menggunakan *coping stress* yang maladaptif dan pada kelas VIII *coping stress* maladaptif menjadi *coping stress* tertinggi kedua. Kondisi remaja yang labil, belum memiliki pengalaman yang mumpuni baik secara pribadi maupun sosial memerlukan bantuan dari orang yang dianggap lebih dewasa. Guru BK juga harus memahami kondisi *stress* yang dialami santri sehingga dapat membantu meningkatkan kemampuan santri dalam mengatasi masalah yang dapat menimbulkan *stress* secara lebih efektif. Pihak pesantren terutama guru BK dapat Guru BK juga dapat membuat program yang berkaitan dengan stres dan penanganannya, serta diaplikasikan dalam bentuk layanan BK sesuai dengan kebutuhan siswa seperti konsultasi secara intensif, kemudian memberikan layanan dengan berbagai metode yang menarik yakni menggunakan games, video atau film dan sebagainya.

Santri yang cenderung menggunakan *coping* maladaptif, guru BK dapat melakukan layanan secara kuratif seperti konseling individu atau kelompok dengan pendekatan yang tepat. Apabila santri tidak diberikan penanganan yang tepat maka dikhawatirkan kondisi stres yang diatasi dengan *coping* yang tidak tepat akan menimbulkan kegagalan dalam *coping*. Hal ini berdampak pada perkembangan kehidupan santri. Kemudian, merupakan hal yang penting adanya kerjasama antara pihak Pesantren juga dengan orang tua santri untuk memberikan bimbingan dalam kaitannya dengan upaya mengatasi stres dengan tepat. Guru bk dapat membantu santri untuk mengembangkan kemampuan dalam mengatasi stress sesuai dengan sumber stres yang dihadapi. Mengingat bahwa memberikan pemahaman pada santri untuk lebih cenderung menggunakan cara berfokus pada masalah akan bekerja lebih baik dari cara mengatasi stres yang berfokus pada emosi dan *coping* maladaptif apabila digunakan dalam jangka waktu yang lama<sup>1</sup>. Melalui hal tersebut diharapkan kondisi *distress* yang dialami santri dapat diubah menjadi *eustress* sehingga santri dapat mengembangkan hidupnya dengan lebih baik.

---

<sup>1</sup> Santrock, Remaja, ( Jakarta: Erlangga, 2007), h.300

### C. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti mengemukakan saran untuk menyempurnakan hasil penelitian yaitu sebagai berikut, bagi:

1. Pesantren Al-Mu'minien diharapkan dapat meminimalisir kondisi stres pada santri dengan mengadakan kegiatan kembali ke alam maupun kegiatan hiburan lainnya, seperti: kegiatan perkemahan. Berbaur dengan masyarakat sekitar, seperti bekerjasama dengan masyarakat setempat dalam memperingati hari besar Islam, mengadakan lomba-lomba bernuansa Islami, membuat kerajinan tangan dari sampah daur ulang untuk dijual. Mengikutsertakan santri mengikuti perlombaan di luar Pesantren.
2. Kepala Sekolah Madrasah Tsanawiyah diharapkan dapat mengikutsertakan guru BK dari latarbelakang lulusan bimbingan dan konseling untuk mengajar di Pesantren sehingga dalam pemberian layanan bimbingan dan konseling akan menjadi lebih efektif.
3. Pengurus Pesantren diharapkan dapat memahami kondisi santri, sehingga apabila terdapat santri-santri yang bermasalah tidak hanya memberikan hukuman namun mengidentifikasi penyebab-penyebabnya dengan mengadakan kegiatan *sharing* antara pengurus dengan santri serta membentuk unit layanan bimbingan dan konseling.
4. Guru BK meningkatkan pemahaman terhadap kondisi *stress* santri seperti; mengikuti seminar atau lokakarya yang kaitannya dengan bimbingan dan

konseling, *sharing* dengan guru BK yang berasal dari lulusan BK serta memperdalam kajian mengenai stres melalui berbagai referensi seperti buku, artikel maupun jurnal. Selanjutnya, kegiatan bimbingan dan konseling menggunakan metode bervariasi, seperti menonton film atau video yang berkaitan dengan permasalahan yang sedang dialami. Kemudian melakukan kegiatan *role play* yang menggambarkan cara mengatasi stres secara efektif dan tidak efektif agar santri mendapat pemahaman langsung. Melalui hal ini diharapkan agar kemampuan santri dalam menggunakan *coping* berfokus pada emosi juga ditingkatkan menjadi *coping* yang berfokus pada masalah, sehingga akan lebih efektif dalam mengatasi stres. Guru BK juga dapat membantu santri untuk membuat program-program BK secara preventif maupun kuratif dalam kaitannya dengan *stress*:

- a. Pada santri kelas VII cenderung menggunakan *coping* maladaptif, sehingga guru BK dapat melibatkan orang tua santri yang datang berkunjung setiap hari Jumat untuk bersama-sama memberikan dukungan sosial. Salah satunya dengan memberikan perhatian khusus kepada santri baru, seperti orang tua hendaknya dapat berkunjung secara rutin pada awal-awal santri masuk ke Pesantren. Para ustadz/ustadzah serta guru BK, hendaknya melakukan pendekatan dan pengamatan pada santri yang memiliki masalah atau yang tingkah lakunya terganggu. Kemudian diadakan *sharing* antara kelas VII, VIII dan IX untuk menceritakan pengalaman santri yang sudah tinggal lebih lama

dalam kaitannya dengan mengatasi berbagai macam sumber stres di Pesantren. Kemudian memberikan pemahaman kepada santri kelas VIII dan kelas IX untuk tidak melakukan tindakan *bullying* terhadap santri baru. Selanjutnya, mengikutsertakan santri kelas VIII dan kelas IX dalam membantu penyesuaian diri santri baru, seperti mengajak untuk berbaur agar mereka merasa mendapatkan dukungan sosial.

- b. Pada santri laki-laki yang kemampuan *coping*-nya lebih rendah dari pada santri perempuan, diharapkan guru BK juga memberikan perhatian khusus dengan melakukan pendekatan kepada santri laki-laki. Selanjutnya memberikan kepercayaan kepada mereka untuk bertanggung jawab, seperti; memilih santri laki-laki untuk menjadi ketua kelas dan menjadi petugas keamanan di Pondok Pesantren. Kemudian memberikan apresiasi terhadap perilaku santri yang baik, sehingga santri laki-laki merasa lebih dekat secara emosional dan belajar untuk bertanggung jawab. Hal tersebut sebagai cara untuk meningkatkan aspek sosial dan pengelolaan emosi yang cenderung dianggap hanya perempuan yang lebih terampil. Diharapkan melalui berbagai cara tersebut akan turut mempengaruhi perkembangan emosi santri serta meningkatkan kemampuan *coping* kearah yang lebih adaptif.

5. Peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian mengenai *coping* stres dapat terlebih dahulu menjaring responden yang mengalami stres melalui pengukuran secara teoritik. Penelitian ini juga dapat dikembangkan dengan meneliti strategi *coping stress* ditinjau dari faktor penyebab stres atau tingkat stres.