

## BAB V

### PENUTUP

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah di kemukakan pada bab sebelumnya mengenai dinamika stres santri baru di pondok pesantren Modern Al-Ikhlas Labunti Kecamatan Lasalepa Kabupaten Muna, maka peneliti dapat mengambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Sumber-sumber stres santri baru di pondok pesantren Modern Al-Ikhlas Labunti dapat dikategorikan ke dalam dua sumber stres yaitu sumber stres dalam diri individu yang meliputi keinginan yang tidak tercapai (frustasi), persepsi santri terhadap kemampuannya untuk beradaptasi dengan situasi atau tuntutan pesantren. Sedangkan sumber dari lingkungan ada dua macam yaitu lingkungan fisik yang meliputi kondisi kamar yang kotor, keributan yang menyebabkan hilangnya konsentrasi dalam belajar dan kamar mandi yang terbatas. lingkungan sosial meliputi kurangnya komunikasi, pertengkaran, perbedaan kebiasaan yang dialami dirumah dengan di pesantren, pemakaian barang privasi tanpa izin dan terjadinya kesurupan yang dialami santri sehingga dapat menimbulkan rasa takut kepada santri baru.

2. Gejala-gejala stres santri baru di pondok pesantren Modern Al-Ikhlash Labunti ada tiga macam gejala yaitu gejala fisik yang meliputi pusing, mual, dan pernapasan yang tidak menentu. Gejala psikologi meliputi tuntutan pesantren yang menyebabkan stres, kurang percaya diri, hilang konsentrasi, mudah marah, canggung, kecemasan, takut, putus asa dan merasa bersalah. Gejala perilaku meliputi, kualitas tidur yang rendah, kehilangan selera makan, kurang merawat diri dan perilaku agresi.
3. Strategi *coping stres* santri baru di pondok pesantren Modern Al-Ikhlash Labunti, strategi coping yang digunakan oleh santri baru yaitu *emotional focused coping*, dengan cara mengatasi berdasarkan jenis coping *seeking social emotional support* (mencari dukungan sosial, seperti bercerita kepada teman, ustadz/ustadzah, orang tua, mendekati diri kepada Allah dan berfikir positif), *positive reappraisal* (bersabar, dzikir dan syukur), dan *accepting responsibility* (mampu menyesuaikan diri, menerima tanggungjawab dengan kondisi yang dialami dan mencari cara menyelesaikan masalah).

## 5.2 Saran.

Berdasarkan hasil penelitian, sesuai dengan harapan peneliti agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak khususnya bagi mahasiswa, maka peneliti menyampaikan saran sebagai berikut :

1. Bagi santri baru agar dapat menyesuaikan diri dan tetap menjalani dengan ikhlas peraturan atau tuntutan yang diterapkan di pondok pesantren Modern Al-Ikhlas Labunti
2. Bagi pengelola pondok pesantren Modern Al-Ikhlas Labunti agar mengurangi beban tuntutan atau peraturan untuk santri yang baru masuk, dan memberikan bimbingan khusus untuk santri baru agar santri baru dapat lebih cepat menyesuaikan diri terhadap santri-santri lama.
3. Kepada peneliti diharapkan dapat menjadi kajian atau referensi serta menambah wawasan bagi peneliti selanjutnya dan bagi para pembaca.

### **5.3 Keterbatasan Penelitian**

Keterbatasan dalam penelitian ini terletak pada proses penelitian. Peneliti menyadari bahwa dalam suatu penelitian pasti terjadi banyak kendala dan hambatan. Salah satu faktor yang menjadi kendala dan hambatan dalam penelitian ini, adalah kesulitan mengajak santri yang akan diwawancarai dan waktu untuk mewawancarai partisipan di pondok pesantren Modern Al-Ikhlas Labunti disebabkan partisipan banyak yang menutup diri, sehingga target yang diwawancarai selalu menolak. Selain itu peneliti kesulitan dalam mewawancarai partisipan karena padatnya jadwal kegiatan yang dilakukan di pesantren, sehingga peneliti tidak berkesempatan untuk mewawancarai santri. Hal lain juga, peneliti kesulitan dalam mewawancarai santri karena antara santriwati dan santriwan tidak boleh dipertemukan dalam 1 ruangan, dalam hal ini peneliti kesulitan dalam mewawancarai santriwan.