

BAB 7

KESIMPULAN

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Bahwa terdapat perbedaan tingkat stres yang signifikan antara remaja yang tinggal di pondok dengan yang tinggal bersama orang tua. Remaja yang tinggal di pondok pesantren tingkat stresnya lebih tinggi (56%), sedangkan remaja yang tinggal bersama orang tua tingkat stresnya hanya 20%
2. Mekanisme koping antara remaja yang tinggal di pondok dan yang tinggal bersama orang tua tidak ada perbedaan yang signifikan meskipun rata-rata skor mekanisme kopingnya berbeda (47.42) yang di pondok pesantren dan (46.42) yang tinggal bersama orang tua. Semuanya melakukan mekanisme koping yang adaptif.
3. Untuk tingkat stres antara remaja yang tinggal di pondok pesantren dengan yang tinggal bersama orang tua terdapat perbedaan yang signifikan. Sedangkan mekanisme koping antara remaja yang tinggal di pondok pesantren dengan yang tinggal bersama orang tua tidak ada perbedaan yang signifikan.



7.2 SARAN

Berdasarkan hasil pengujian yang telah dilakukan dari penelitian ini dapat diketahui bahwa untuk tingkat stres terdapat perbedaan yang signifikan antara remaja yang tinggal di pondok dan yang tinggal bersama orang tua dan untuk mekanisme koping antara remaja yang tinggal di pondok dan yang tinggal bersama orang tua tidak ada perbedaan yang signifikan. Sehingga diberikan beberapa saran yang dapat menjadi bahan pertimbangan dan masukan sebagai berikut:

1. Bagi Institusi

Hasil penelitian ini menyebutkan bahwa faktor lingkungan yang padat, faktor sosial antar remaja dan faktor lembaga yang ketat akan peraturan bisa meningkatkan stres pada remaja, sehingga di harapkan ketika remaja berada di lingkungan yang seperti itu orang tua atau kyai atau ustad kalau di pondok pesantren bisa memberikan dukungan baik mental maupun spiritual pada remaja dan di sela-sela kegiatan yang padat ada lelucon atau humor serta kegiatan spiritual seperti dzikir dan ibadah lainnya bisa merilekskan remaja yang sedang tegang sehingga diharapkan dengan adanya dukungan dari kyai atau ustad dan humor di sela-sela kegiatan yang padat serta dzikir bisa mengurangi stres pada remaja.

Hasil penelitian ini menyatakan bahwa dukungan orang tua dan kegiatan spiritual di pondok pesantren seperti dzikir dan lainnya bisa mengarahkan remaja pada penanganan stres atau mekanisme koping yang adaptif, sehingga di harapkan dzikir tersebut bisa di terapkan pada remaja yang ada di rumah untuk mengurangi stres yang mereka alami dan dukungan dari

orang tua kalau di pondok pesantren dukungan oleh kyai atau ustad bisa diterapkan oleh pihak pondok pesantren untuk mengurangi stres santrinya.

2. Bagi peneliti berikutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya yang tertarik dengan tema ini bisa menambah sampel lebih banyak lagi sehingga hasil yang diperoleh lebih akurat, Selain itu peneliti bisa menganalisa faktor – faktor lain mempengaruhi tingkat stres dan mekanisme coping pada remaja.

