

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Kesimpulan yang dapat diambil berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan dari rumusan masalah tentang “*Stressor* dan Strategi *Coping* pada Santriwati yang Menghadapi Permasalahan dengan Teman Sebaya di Pondok Pesantren Al-ihsan Puteri Banjarmasin” yaitu sebagai berikut:

1. *Stressor* (sumber stres) yang terjadi oleh subjek adalah *stressor minor* (sumber stres kecil) hal ini terjadi dari kegiatan harian subjek dengan teman sebayanya yaitu SY bermasalahan dengan teman dekat yang melupakannya saat mendapat teman baru hingga tidak bertegur, subjek AL, FT, NS bermasalahan dengan teman satu kelompok makan, dari permasalahan ini hal yang terjadi adalah AL salah faham dengan teman sebayanya yang mengira tidak disisakan makan saat sakit dan menculkan perkelahian dalam jangka panjang. FT tersinggung dengan sikap teman satu kelompok makannya yang selalu berbisik-bisik saat makan dan mengefek-efeknya, NS salah faham dengan kelompok makannya yang mengira menjelek-jelekan dengan kelompok makan yang lain, selain itu *stressor* subjek NS adalah teman sebayanya salah faham yang mengira dekat dengan laki-laki teman sebayanya tersebut saat berkomunikasi di sosial media ketika liburan. Secara keseluruhan

stressor yang dihadapi subjek termasuk kategori *Blackgrond Stressor* yaitu pertikaian atau pemasalahan yang biasa terjadi setiap hari. Temuan peneliti terhadap *stressor* santriwati di Pondok Pesantren Al-ihsan Puteri Banjarmasin dari kegiatan makan, tidur, tempat belajar yang dilakukan santriwati di satu tempat kemungkinan menjadi pemicu terjadinya peer *stressor* santriwati dengan teman sebayanya.

2. Strategi *coping* yang dilakukan oleh satu subjek yaitu NS menggunakan *problem fokused coping* yaitu *negotiations* (perundingan) dengan mengatakan langsung dengan teman sebayanya hal apa yang terjadi sebenarnya hingga saling bermaafan.

Selain itu subjek NS juga menggunakan *emotion focused coping* sama dengan subjek lainnya yaitu subjek SY, FT, NS melakukan pengabaian dengan mendiamkan saja *stressor* yang terjadi.

Subjek FT juga melakukan *distanting* yaitu menjauhkan diri dari permasalahan yang sedang dihadapinya selama 2 bulan dari kelompok makannya yang menjadi sumber stres.

Subjek SY dan AL melakukan *seeking social suport* yaitu dinasehati orang lain untuk menyelesaikan permasalahan dengan teman sebayanya.

Subjek FT dan NS juga melakukan strategi *coping* secara islam yaitu keterlibatan dalam kegiatan keagamaan seperti sholat tahajud, beristigfar, sabar, tawakal. Strategi *emotion fokused coping* ini hanya meminimalisir hal yang menekan emosi subjek saja.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan sebelumnya maka peneliti memberikan saran-saran kepada semua pihak yang terkait sebagai berikut:

1. Peneliti mengharapkan bagi penelitian selanjutnya agar dilakukan di Pondok Pesantren Al-ihsan Putera tidak hanya di pondok puteri saja agar ada perbandingan gender dari hasil penelitian.
2. Untuk subjek diharapkan agar mencoba mengontrol emosi terhadap masalah keseharian dengan teman sebaya agar menghasilkan pendewasaan yang matang di usia selanjutnya, serta membuka diri untuk menerima kekurangan teman sebaya masing-masing.
3. Untuk pihak pondok pesantren diharapkan selalu memonitoring santriwati dikesehariannya, melakukan perenungan tentang al-Quran (*tadabbur*) agar para santriwati tidak hanya membaca dan menghafal saja tetapi juga merenungi, menghayati dari makna al-Quran sehingga dapat mengamalkan isi kandungannya. Serta menjadikan al-Quran sebagai strategi *coping* religius yang dilakukan santriwati untuk meminimalisir emosi yang terjadi pada permasalahan dengan teman sebayanya yang juga diimbangi dengan penyelesaian pada permasalahan (*problem focused coping*) agar menumbuhkan sikap dewasa terhadap santriwati yang berusia remaja.
4. Selain itu diharapkan kepada para orang tua ikut memonitoring keadaan anaknya yang berada di pondok pesantren Al-ihsan serta menanyakan

hal-hal yang tidak nyaman dialami serta memotivasinya agar anak merasa diperhatikan, bersemangat sekolah dan menghafal al-Quran.