

BAB V

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dalam penelitian ini terkait tingkat *psychological distress* santri Pondok Pesantren Diniyah Formal Nurul Jannah Banjarmasin maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Tingkat *psychological distress* pada santri Pondok Pesantren Diniyah Formal Nurul Jannah Banjarmasin rata-rata berada pada kategori sedang. Dapat diartikan bahwa santri Pondok Pesantren Diniyah Formal Nurul Jannah Banjarmasin cukup mengalami tekanan psikologis baik pada aspek depresi maupun kecemasan. Hal ini dapat dilihat berdasarkan pada analisis data kuesioner yang dibagikan pada santri menunjukkan presentase terbanyak berada pada kategori sedang yakni sebesar 54,4% dengan responden berjumlah 133 santri/wati dari 244 responden.
2. Faktor yang mempengaruhinya terjadinya *psychological distress* pada santri Pondok Pesantren Diniyah Formal Nurul Jannah Banjarmasin berdasarkan jawaban yang paling sering muncul ialah kesesakan. Dimana hal tersebut merupakan perasaan subjektif santri terkait padatnya jumlah santri dalam satu ruang kelas. Temuan lain yang peneliti dapatkan adalah terkait ketakutan mereka akan masa depan yang tidak pasti (*intolerance of uncertainty*) kecenderungan ketakutan terhadap situasi yang tidak pasti dan terjadi setiap hari, serta mengartikan setiap ambiguitas sebagai hal yang dapat membuat stres dan frustrasi. Faktor lain yang juga mempengaruhi ialah *bullying* dimana

santri mengalami agresi sosial oleh teman sebaya di sekolah dimana hal tersebut dapat menyebabkan *psychological distress* pada korbannya, meliputi kecemasan hingga ketakutan yang berlebihan. Tekanan psikologis juga dapat mempengaruhi rendahnya *self esteem* pada korbannya dimana mereka merasa dirinya tidak berharga dan berguna. Dan terakhir terkait beban pelajaran dimana tuntutan terkait penyetoran hafalan yang dalam prosesnya tidaklah mudah bagi santri.

B. Rekomendasi

Berdasarkan kesimpulan diatas dapat diberikan beberapa rekomendasi bagi pihak terkait sebagai berikut :

1. Bagi santri, *psychological distress* pada masa remaja berdampak pada berbagai sektor dalam proses menjalankan tugas-tugas perkembangan. Karenanya santri diharapkan dapat belajar dalam pengelolaan distres, yakni dengan menerapkan strategi coping yang adaptif serta menemukan metode yang lebih efektif ketika menghafal santri juga diharapkan untuk lebih membuka diri, wawasan serta memberi dukungan satu sama lain alih-alih melakukan perundungan. Senioritas di kalangan santri seharusnya tidak perlu dilanggengkan, pendidikan moral dan agama idealnya melahirkan perilaku yang lebih baik dan bijak.
2. Bagi pondok pesantren, berdasarkan data hasil penelitian yang menyebutkan bahwa faktor yang dirasakan paling berpengaruh pada munculnya gejala *psychological distress* adalah faktor kesesakan, oleh karena itu Pondok Pesantren perlu mempertimbangkan jumlah santri yang diterima. Mengingat

dampak negative yang ditimbulkan ketika santri mengalami *psychological distress* maka disarankan Pondok Pesantren mengambil langkah strategis untuk mengatasi permasalahan, misalnya: melakukan seleksi penerimaan dan membuka kesempatan bekerjasama untuk mendapatkan bantuan dari pemerintah/ pihak terkait agar dapat meningkatkan kapasitas dan fasilitas Pondok Pesantren. Hal ini perlu dilakukan agar jumlah santri dapat terkontrol dengan baik dan ruang kelas tidak melebihi kapasitas demi terciptanya suasana belajar yang nyaman dan kondusif. Berkaitan dengan penanganan bantuan psikologis pada santri pesantren diharapkan dapat menjalin kerjasama dengan pihak-pihak yang memiliki kompetensi baik dalam segi penyuluhan maupun penanganan ringan. Selain itu pesantren kiranya dapat mencarikan metode yang lebih mudah ketika menugaskan santri untuk menyeter hafalan misalnya seperti menghafal dengan nada tertentu sehingga prosesnya akan lebih menyenangkan bagi santri. Pengembangan keterampilan interpersonal juga santri harusnya jadi perhatian khusus pesantren hal ini dapat dilakukan dengan program-program yang bisa disesuaikan oleh pesantren seperti diadakannya lomba keterampilan MC, membuat ajang diskusi dan lainnya sehingga santri setelah lulus nanti telah memiliki bekal keterampilan komunikasi dan dapat berkompetisi dengan remaja diluar lingkungannya.

3. Bagi peneliti berikutnya, agar dapat mengembangkan penelitian terkait *psychological distress* seperti variabel *bullying*, *intolerance of uncertainty* dan beban pelajaran yang dialami dan berpengaruh pada *psychological distress*.. Juga melakukan proses triangulasi data dimana data yang telah dikumpulkan

dengan metode kuantitatif dapat dikonfirmasi dengan wawancara bersama responden untuk memastikan hasil kategorisasinya. Terkait pesantren agar peneliti selanjutnya dapat memperkaya topik bahasan yang dapat diteliti di pesantren baik terkait santri dan kecenderungan *psychological distress* santri, maupun dari sisi tenaga pengajar.