

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Setelah dilakukan pembahasan terkait hasil wawancara dan observasi pada penelitian, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa strategi *coping* mahasiswa yang tinggal di pesantren (mahasiswa santri) sebagai berikut. Strategi *coping* yang dilakukan ketiga subjek pada penelitian ini, yaitu segera menyelesaikan masalah yang ada, menerima keadaan bahwa harus menjadi mahasiswa santri, meminta bantuan dari orang lain terkait penyelesaian masalah, berdialog dengan kyai, pengurus dan teman, perencanaan terhadap penyelesaian masalah, menjaga jarak dengan masalah, mengontrol diri, evaluasi terhadap masalah, bersyukur dan berdoa.

Terkait dengan *stressor* (sumber stres) yang dihadapi mahasiswa santri, yaitu jadwal ngaji di pesantren dan jadwal tugas kuliah serta tugas kuliah yang berantakan, sulit mengatur jadwal tidur, jadwal kuliah yang mengganggu ngaji, dan sebaliknya. Tanggung jawab yang berat antara pesantren dan universitas, harapan besar dari keluarga dan masyarakat. Paksaan dari keluarga, tuntutan dari lingkungan universitas dan pesantren, harapan keluarga, tetangga, akademik, dan peraturan dari pesantren juga menjadi sumber stres mahasiswa yang tinggal dipesantren.

Untuk perencanaan dalam mengatasi stres yang dialami, subjek AK, NF menunjukkan perilaku mengatasi masalah untuk jangka yang panjang, serta melakukan

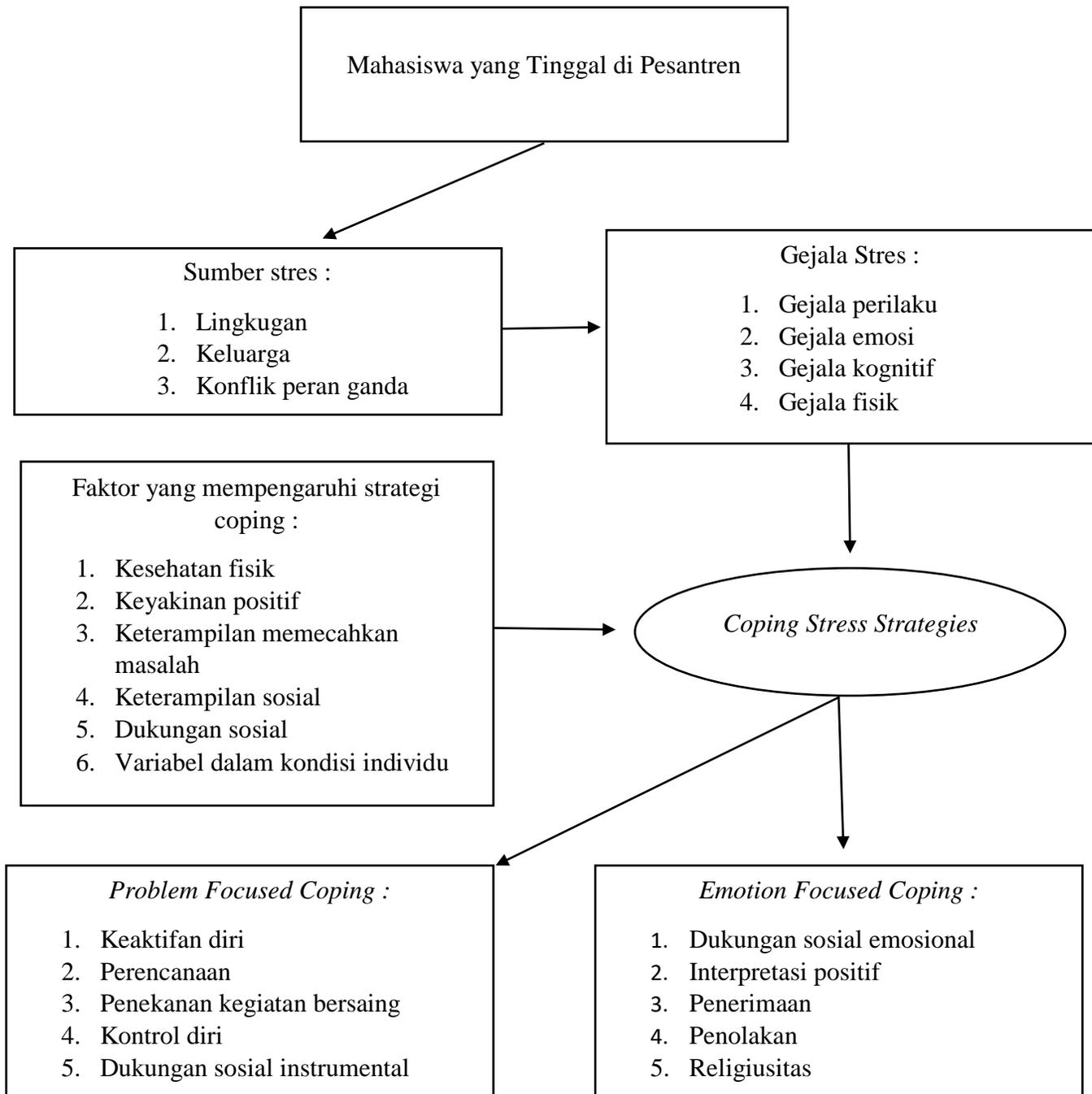
antisipasi terhadap masalah yang akan datang, dan subjek IL menunjukkan perilaku mengatasi hanya untuk jangka pendek saja, seperti melakukan kegiatan yang menghibur dirinya. Pada kontrol diri, subjek AK, IL, dan NF sudah mampu menahan diri untuk mengacuhkan omongan orang tentang keadaannya sekarang, mampu mengelola perasaannya, hal tersebut dapat terkendali karena adanya dukungan yang berasal dari keluarga, guru, kyai, sahabat dan juga Tuhan yang memberinya kemudahan dan ketenangan.

Sedangkan pengendalian diri yang dilakukan ketiga subjek dalam mengelola stres yaitu dengan mulai berpikir positif, melakukan introspeksi terhadap dirinya sendiri, melakukan evaluasi terhadap masalahnya. Dengan melakukan kegiatan tersebut, subjek AK, NF, dan IL merasa lebih tenang dan lebih sabar saat menghadapi masalah terkait dengan universitas maupun pesantren. Walaupun, subjek IL berangkat dari keterpaksaan dari keluarganya, perasaan tersebut mampu subjek atasi dengan berusaha untuk berdamai dengan keadaan dan pasrah dengan apa yang sudah terjadi.

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang telah dilakukan peneliti menunjukkan bahwa strategi *coping* yang dilakukan oleh ketiga subjek lebih banyak berfokus pada penyelesaian masalah (*problem focus coping*). Hal ini dapat dilihat dari beberapa pemecahan masalah yang dilakukan oleh ketiga subjek dengan menghadapi keadaan yang mengharuskan subjek menjadi mahasiswa santri dengan segala kesibukan yang ada, bersikap dewasa dalam menyelesaikan masalahnya. Adapun strategi *coping stress* yang dilakukan ketiga subjek dalam mengurangi stres yang

sedang dihadapi dengan kegiatan yang hampir sama, yaitu dengan menyelesaikan masalah secara langsung seperti berdialog dengan guru, teman serta kyai untuk pemecahan masalahnya, menata ulang jadwal kegiatan agar kembali normal, mengklasifikasikan permasalahan yang dihadapi, evaluasi terhadap masalah-masalah yang sudah terjadi.

### Bagan 0.2 Kerangka Berfikir



## B. Saran

Saran yang diberikan oleh peneliti adalah sebagai berikut :

### 1. Bagi mahasiswa

Memiliki prinsip selaku mahasiswa, bertanggung jawab atas status kemahasiswaannya, menghargai waktu sehingga tidak digunakan pada proporsi di luar tujuan yang ditetapkan, mengupayakan untuk cepat pulih dan bangkit jika mengalami keterpurukan, mahasiswa diharapkan lebih aktif dalam mengatasi stres, selain mencari dukungan dari keluarga, juga lebih berusaha terbuka dengan lingkungan sekitar, mahasiswa juga diharapkan mampu mengatasi masalah dengan bijaksana, mampu mengontrol emosinya dengan baik, berani bertindak tegas dan memiliki keyakinan atas diri sendiri.

### 2. Bagi keluarga

Keluarga diharapkan mampu memberi dukungan terhadap anggota keluarga yang lain dan lebih aktif dalam menanyakan keadaan anggota keluarganya, hendaknya keluarga juga turut serta dalam membantu permasalahan anggota yang lain, setidaknya sekedar menjadi pendengar yang baik.

### 3. Bagi lembaga terkait

Perlunya sosialisasi dan bimbingan terkait *coping stress* dan informasi permasalahan mahasiswa santri, akses ketersediaan informasi tenaga profesional dibidang medis dan psikologis sebagai upaya memberikan konsultasi terhadap mahasiswa (santri).

#### 4. Bagi peneliti

Dapat dilakukan penelitian dengan metode kuantitatif sehingga populasi subjek bisa diperluas, jenis kelamin perlu dipertimbangkan untuk memperoleh variasi informasi, latar belakang sosial perlu dipertimbangkan dalam penelitian sehingga dapat diperoleh kekayaan keunikan informasi penelitian, bisa dilakukan studi kasus dan memakai informan teman subjek atau yang relevan.