

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian mengenai kesejahteraan psikologis santri di pondok pesantren dapat disimpulkan bahwa gambaran kesejahteraan psikologis santri memiliki kesejahteraan psikologis yang relatif tinggi yang meliputi kebahagiaan, kepuasan hidup, resiliensi, pengendalian emosi yang baik, relasi sosial yang baik, dan pengembangan diri, religiusitas, dan dampak positif. Emosi positif yang dirasakan oleh santri di pondok pesantren merupakan aspek penting dalam pengalaman santri dalam menjalani kehidupan di pondok pesantren. Emosi positif ini tidak hanya mempengaruhi kesejahteraan psikologis individu, tetapi juga membentuk interaksi sosial, pengembangan spiritual, dan perkembangan pribadi. Ketiga partisipan mampu menjaga optimisme dan tetap yakin dalam mengatasi hambatan yang menunjukkan ketangguhan mental.

Gambaran kesejahteraan psikologis santri di pondok pesantren yaitu memiliki dampak yang luas dan beragam dalam perkembangan pribadi, spiritual, dan sosial santri. Kehidupan terstruktur di pondok pesantren mengajarkan santri untuk mandiri dalam menjalani aktivitas harian. Santri dapat belajar mengatur waktu, mengelola tugas-tugas, dan menjadi lebih mandiri. Kehidupan di pondok pesantren mengajarkan ketiga partisipan untuk mengatasi tantangan dan mengembangkan ketangguhan mental. Ini membantu ketiga partisipan menghadapi kesulitan dengan sikap positif. Dampak-dampak positif ini memiliki implikasi

jangka panjang dalam membentuk karakter, nilai, dan kontribusi santri dalam masyarakat dan dunia di masa depan.

## **B. Saran**

Dari hasil penelitian yang telah diperoleh, ada beberapa saran yang diberikan peneliti yaitu :

### 1. Bagi Santri

- a. Bagi santri di pondok pesantren diharapkan dapat berproses menjadi individu yang lebih baik, menikmati dan memanfaatkan waktu yang ada di pondok pesantren untuk terus belajar dan mencapai tujuan.
- b. Bagi calon santri untuk belajar tentang lingkungan pondok pesantren dan mencari informasi agar dapat mempersiapkan diri dengan baik.

### 2. Bagi Pondok Pesantren

Pihak pondok pesantren diharapkan dapat lebih memperhatikan kondisi santri selama di pondok pesantren. Melakukan kontrol secara rutin tentang kondisi fisik dan mental santri agar santri dapat bertahan di pondok pesantren.

### 3. Bagi penelitian lain

Untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan dan menggali lebih dalam terkait kesejahteraan psikologis santri guna memberikan pengetahuan lebih bagi santri dan mampu membantu santri untuk meningkatkan kesejahteraan psikologisnya di pondok pesantren.