

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Bedasarkan dari pembahasan diatas maka dapat disimpulkan bahwa fenomena stress di kalangan santri putri penghafal nadhom alfiyah di Pondok Pesantren Al-Falah Putri kecamatan Mojo Kabupaten Kediri sebagai berikut:

1. Faktor-faktor penyebab stress di kalangan santri putri penghafal nadhom alfiyah yang ditemukan dalam penelitian ini yaitu faktor dari internal dan eksternal para subjek. Faktor penyebab stress internal subjek berupa frustasi hilangnya orang yang di sayang, tekanan-tekanan yang muncul dari pertemanan seperti permasalahan dengan teman, tekanan ekonomi yang menghambat kehidupan selama dipondok, serta lingkungan yang tidak menerima diri sendiri. Dimana itu semua muncul dari diri subjek sendiri karena adanya tuntutan yang melampui ketidakmampuan subjek. Sehingga subjek menimbulkan dampak negatif berupa sedih yang mendalam, lari dari masalah, hingga lebih suka menyendiri.
2. Proses terjadinya stress yang ditemukan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa para subjek mengalami tahapan stress selama terjadinya stress. Proses terjadinya stress dimulai sesuai dengan tahapan stress yang dialami setiap subjek, dimana tahap stress awal ditandai dengan stress ringan yang di tandai dengan perasaan-perasaan

memaksakan diri. Tahap kedua ditandai dengan munculnya hal yang semula merasa menyenangkan mulai memudar dan mengeluhkan keluhan fisik seperti pusing. Tahap ketiga, subjek tetap melakukan aktivitas sehari-hari dan menghiraukan keluhan fisik yang dirasakan sehingga aktivitas sehari-hari mulai terganggu. Tahap keempat subjek tetap mempertahankan aktivitasnya sehari-hari sehingga yang semula menyenangkan akan menjadi hal yang membosankan dimana terdapat subjek yang melakukan penghindaran masalah maupun menghadapi masalah. Tahap kelima subjek mulai sulit mengontrol aktivitas sehari-hari sehingga terganggunya aktivitas yang telah ditentukan. Dan tahap terakhir dimana subjek mengalami serangan panik seperti jantung yang berdetak kencang mengakibatkan badan lemas.

3. Jenis stress yang ditemukan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa subjek mengalami stress negatif dan stress positif. Stress negatif para subjek menimbulkan efek-efek merugikan seperti terganggunya aktivitas sehari-hari didalam pondok pesantren. Sedangkan stress positif subjek menimbulkan semangat tersendiri untuk menyelesaikan masalah dan dijadikannya sebuah pengalaman.
4. Irrasional belief yang ditemukan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa hanya salah satu subjek yang meyakini mitos tentang cobaan dalam menghafal nadhom Alfiyah. Sedangkan subjek yang lainnya tidak setuju jika cobaan datang karena menghafal nadhom Alfiyah.

## **B. Saran**

Penelitian yang telah dilaksanakan ini untuk mengetahui fenomena stress di kalangan santri putri penghafal nadhom alfiyah dipondok pesantren Al-Falah Putri. Penulis ingin menyampaikan beberapa saran dan masukan sebagai berikut:

### **1. Bagi santri putri pondok pesantren Al-Falah Putri**

Dengan menelaah data dan hasil penelitian, mencengah adanya tekanan yang terjadi pada diri sendiri merupakan hal yang penting untuk menghindari stress yang terjadi. Penelitian ini diharapkan menjadi referensi bagi seluruh santri putri pondok pesantren Al-Falah sebagai salah satu acuan dalam menghindari munculnya stress di kalangan santri. Penelitian ini juga mengharap menjadi pertimbangan dan evaluasi program kerja pondok pesantren.

### **2. Bagi peneliti yang akan datang**

Penelitian tentang fenomena stress di kalangan santri putri penghafal nadhom alfiyah merupakan suatu penelitian yang masih memerlukan pendalaman lebih lanjut lagi. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada penelitian selanjutnya yang bisa menggunakan pendekatan teori berbeda sehingga hasil penelitian ini dapat diperbandingkan dengan menggunakan teori lainnya.