

BAB V

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, pengolahan data dan pengujian hipotesis pada penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa : Dari pengujian hipotesis penelitian menggunakan “uji t” pengaruh Doa terhadap coping stres sebesar $3,214 > 2,010$. Hal ini terbukti bahwa $t_{hitung} > t_{tabel}$ dengan taraf signifikansi 5% dengan $dk = n-2$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara doa terhadap coping stres pada remaja di pondok pesantren Sunan Pandanaran Ngunut. Dari hasil perhitungan dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh variabel X terhadap Y sebesar 18% dan selebihnya yang 82% dari faktor lain yang tidak diteliti seperti faktor kepribadian, faktor sosial kognitif, faktor lingkungan dan kondisi individu.

Adapun pengaruh yang diberikan oleh doa terhadap *coping stress* pada santri di pondok pesantren Sunan Pandanaran Ngunut dengan rutinitas melakukan doa dapat memberikan kematangan mengatasi masalah yang melibatkan *emotion focus coping* dan *problem focus coping* hal tersebut terjadi karena melakukan doa dapat mendekatkan diri kepada Allah, memberikan ketenangan batin, serta mampu mendewasakan pemikiran santri untuk tidak terpengaruh oleh permasalahannya. Bentuk doa yang sering dilakukan oleh para santri adalah dengan melakukan dzikir dan meminta petunjuk kepada Allah.

B. SARAN

1. Bagi pondok pesantren

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pemikiran serta untuk memberikan bekal berupa pengarahan terhadap para santri untuk mengetahui manfaat yang terkandung dalam kegiatan berdo'a. Sehingga dengan hal ini diharapkan para santri dapat melakukan kegiatan berdo'a dengan penuh kesadaran diri.

2. Bagi Santri

Hendaknya lebih bisa mengetahui inti dari kegiatan berdo'a, yang tengah dilakukan untuk bisa membantu menghadapi suatu permasalahan.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan rujukan serta diharapkan bisa lebih mengembangkan penelitian ini, dan hendaknya bisa meneliti faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi coping stres diantaranya:

- a. Faktor kepribadian
- b. Faktor sosial kognitif
- c. Faktor lingkungan, dan
- d. Kondisi individu