

## BAB VI

### KESIMPULAN

#### A. Kesimpulan

##### 1. Strategi *coping stres* santri penghafal Al- Qur'an di Pondok Murottilil Qur'an

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terkait bagaimana kecenderungan santri dalam mengatasi stres ketika melakukan hafalan Al-Qur'an, peneliti menemukan bahwa semua santri memilih untuk tetap menghadapi masalah dan menyelesaikan masalah yang sedang mereka hadapi ketika dalam proses menghafal adalah dengan cara tetap memaksakan diri untuk tetap hafalan. Mereka juga memiliki perencanaan dalam setiap pemecahan masalah. Selain itu para santri juga membuat jarak dengan cara mengalihkan kegiatan mereka selain hafalan seperti : istirahat, tidur, makan, olahraga, dan bercerita. Para santri menilai kembali masalah yang mereka hadapi dengan cara berserah diri kepada Allah SWT dengan cara introspeksi diri, muhasabah, dan mendekati diri kepada Allah. Mereka menerima tanggung jawabnya dengan tetap melanjutkan hafalan walaupun dengan setoran hafalan yang sedikit. Para santri juga mendapatkan dukungan sosial dengan cara saling menguatkan satu sama lain, bertukar pendapat, dan saling menyimak hafalan.

Peneliti menemukan bahwa ada satu perbedaan dalam indikator *konfrontasi*. Untuk subjek 1, 2 dan 3 yang memiliki kepribadian tipe ESFJ

ketiga subjek tersebut ketika menghadapi suatu masalah dalam proses menghafal memilih untuk tetap menghafal sesuai dengan daftar perencanaan dan target yang telah ditentukan. Sedangkan untuk subjek 4, 5 dan 6 yang memiliki kepribadian tipe ISFJ ketika menghadapi suatu masalah dalam proses menghafal memilih untuk mendahulukan introspeksi diri terlebih dahulu dan tetap berpegang teguh pada pendirian yang mereka miliki.

Selain dari indikator *konfrontasi* tersebut semua subjek, baik subjek yang memiliki kepribadian tipe ENTJ yaitu subjek 1, 2 dan 3 maupun subjek yang memiliki kepribadian tipe INTJ yaitu subjek 4, 5 dan 6 tidak memiliki perbedaan yang spesifik dalam menangani suatu permasalahan yang dihadapi ketika dalam proses menghafal.

## **2. Faktor-faktor yang mempengaruhi coping stres santri penghafal Al-Qur'an di Pondok Murottilil Qur'an**

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi stres dalam proses hafalan Al-Qur'an, diantaranya adalah kesehatan fisik, keyakinan atau pandangan positif, keterampilan sosial, dukungan sosial, dan materi. Namun pada faktor keterampilan dalam memecahkan masalah, hanya dialami oleh subjek 1.

### **B. Saran**

Berikut ini merupakan beberapa saran yang dapat diberikan oleh peneliti terkait dengan penelitian yang tengah diteliti:

## 1. Kecenderungan Strategi *Coping Stress* Santri Pondok Pesantren Murottilil Qur'an.

Untuk menghindari terjadinya suatu hal yang tidak diinginkan, dari pihak pengurus pondok sebaiknya memfasilitasi atau menyediakan sesi konsultasi dalam berapa bulan sekali. Selain para santri, para pengurus juga seharusnya mendapatkan pembelajaran atau pengetahuan tentang *strategi coping*, hal ini nantinya akan sangat membantu para santri yang memiliki masalah dan merasa stress atau tertekan selama proses menghafal Al-qu'an. Dengan begiutu para santri yang memiliki permasalahan, baik itu permasalahan yang ringan atau berat akan tertangani dengan tepat.

Para santri juga bisa mendapatkan pengetahuan baru tentang bagaimana cara yang tepat untuk mengendalikan diri mereka saat mereka dihadapkan pada suatu masalah. Dengan pengetahuan tentang *strategi coping* ini maka para santri diharapkan mampu untuk mengambil sikap yang positif dengan pertimbangan yang matang tanpa melepas tanggung jawab terhadap hafalan Al-Qur'an yang tengah mereka lakukan saat ini.

## 2. Peneliti selanjutnya

Kepada peneliti selanjutnya yang mungkin saja memiliki pembahasan yang sama dalam penelitian ini, diharapkan untuk lebih memilih subjek yang lebih bervariasi cara mereka dalam mengurangi stres saat melakukan hafalan Al-Qur'an di pondok pesantren yang mungkin belum terjawab oleh peneliti. Agar supaya nantinya dalam melakukan penelitian selanjutnya informasi yang didapat jauh lebih dalam, jauh lebih

kompleks, dan jauh lebih detail bagaimana cara mengurangi stres saat melakukan hafalan Al-Qur'an yang dilakukan oleh para santri di pondok pesantren