

BAB V PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang Strategi Coping Stres Dalam Menghadapi Problematika *Double Burden* Pada Mahasiswa Tahfidz Di Pondok Pesantren Putri Al-Ghurobaa' Kudus yang telah dilakukan oleh peneliti dapat disimpulkan bahwa :

1. Stres merupakan sebuah bentuk ketegangan fisik maupun mental dikarenakan suatu permasalahan. Seperti yang telah dialami para subjek bahwa terdapat dua penyebab utama stres, yakni faktor internal yang berasal dari dalam diri individu itu sendiri dan yang kedua faktor eksternal yang berasal dari luar kendali individu tersebut atau faktor lingkungan. Bentuk-bentuk stres yang dialami para mahasiswa tahfidz pondok pesantren putri Al-Ghurobaa' merupakan bentuk stres sedang yaitu stres yang berlangsung lebih lama jika dibanding dengan stres ringan. Stres sedang kerap terjadi pada seorang individu yang dalam kehidupan kesehariannya sering mengalami gejala pusing, sakit perut, perasaan menegang, tengkuk terasa kaku, dan gangguan tidur ketika sedang dihadapkan dengan berbagai persoalan, masalah, dan tekanan-tekanan yang dialami.
2. Strategi coping stres yang digunakan dalam menghadapi problematika double burden oleh mahasiswa tahfidz di pondok pesantren putri Al-Ghurobaa' adalah strategi coping stres yang berfokus pada masalah dan emosi. Bentuk coping stres yang berfokus pada masalah yaitu mengubah keadaan dengan menyelesaikan masalah (*planful problem solving*) dan mencari dukungan dari pihak luar (*Seeking social support*). Kemudian bentuk coping stres yang berfokus pada emosi yaitu mengendalikan diri (*Self controlling*), memberi penilaian positif (*Positive reappraisal*), menerima (*Accepting responsibility*), dan menciptakan jarak dengan sumber stres (*Distancing*). Dari hasil analisis yang dilakukan peneliti, bentuk strategi coping diatas sangat efektif untuk mengurangi dan mengatasi stres akibat *double burden*

yang dialami mahasiswa tahfidz. Bentuk strategi coping stres tersebut menjadikan mahasiswa tahfidz berhasil menghadapi masa-masa stres yang dialami dengan hasil yang baik dan berdampak positif terhadap kesehatan fisik dan emosionalnya, terlebih juga tentunya dapat kembali menjalani kegiatannya sebagai mahasiswa tahfidz dengan perasaan tenang dan lebih baik lagi.

B. Saran-saran

Berdasarkan dari kesimpulan yang peneliti uraikan, maka terdapat beberapa saran yang dapat berguna bagi pembaca dan dapat diperhatikan kembali oleh mahasiswa tahfidz di pondok pesantren putri Al-Ghurobaa' dalam menghadapi kondisi stres akibat problematika *double burden* yang dialaminya. Adapun saran yang disampaikan dari hasil penelitian ini yaitu:

1. Diharapkan agar mahasiswa tahfidz mampu menilai diri dan percaya atas kemampuan diri dalam menghadapi kesulitan, terus berfikir positif dan tidak mudah terpuruk saat terjadi masalah, serta bisa mempertahankan kondisi mental yang baik dan bisa mengendalikan tingkat stres yang mereka alami.
2. Diharapkan agar mahasiswa tahfidz memiliki jenis coping stres yang menurut mereka nyaman dan mampu membawa kearah yang lebih baik, sehingga menghasilkan strategi coping yang efektif.