

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan dukungan sosial dan *Adversity Quotient* dengan stress pada santri. Penelitian ini menggunakan tiga variabel yaitu dukungan sosial sebagai X1, *Adversity Quotient* sebagai X2 dan stress sebagai Y. Penelitian ini juga bertujuan untuk mengetahui hubungan parsial antara variabel dukungan sosial dengan stress dan *Adversity Quotient* dengan stress. Peneliti juga ingin mengetahui sumbangan efektif kedua variabel *independen* terhadap variabel *dependen* dan mencari persamaan garis regresinya.

Dukungan sosial dan *Adversity Quotient* sangat mempengaruhi stress pada santri. Santri yang mendapatkan dukungan sosial yang tinggi dari lingkungan maka tingkat stress akan menurun. Dukungan sosial yang diberikan dapat berupa dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informasi dan dukungan jaringan sosial. Dukungan sosial merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat stress santri dalam menghadapi lingkungan. Salah satu kebutuhan manusia selain sandang, pangan dan papan adalah kebutuhan psikologis yaitu rasa dicintai dan disayangi. Maka dibutuhkan dukungan sosial berupa rasa kasih sayang dan rasa diperhatikan sehingga perasaan buruk yang dirasakan akan sedikit-sedikit menghilang dan dengan dukungan yang baik akan dapat menurunkan stress pada santri. Selain itu kepercayaan diri juga dibutuhkan pada ibu menjelang menopause, karena dengan *Adversity Quotient* yang tinggi akan menurunkan stress. Orang yang memiliki *Adversity Quotient*

yang tinggi akan merasa yakin kepada diri sendiri, optimistis, tidak tergantung pada orang lain, tidak ragu – ragu, merasa dirinya berharga. seseorang yang memiliki *Adversity Quotient* yang baik, akan mampu beradaptasi dan kuat akan kondisi lingkungan yang dihadapi. Untuk itu dukungan sosial dan *Adversity Quotient* sangat berpengaruh pada stress pada santri.

Hipotesis dalam penelitian ini adalah ada hubungan antara dukungan sosial dan *Adversity Quotient* dengan stress pada santri. Ada hubungan negatif antara dukungan sosial dengan stress pada santri. Ada hubungan negatif antara *Adversity Quotient* dengan stress pada santri. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan populasi santri pondok pesantren suan drajat lamongan sebanyak 30 orang. Sampel pada penelitian ini sebanyak 30 santri baru.

Pengambilan data penelitian menggunakan skala dukungan sosial skala *Adversity Quotient*, dan skala stress, data tersebut kemudian dianalisis menggunakan analisis regresi yang menghasilkan temuan bahwa dukungan sosial dan *Adversity Quotient* secara bersama-sama mempunyai korelasi positif dengan stress pada santri. Hipotesis yang menyatakan ada hubungan positif antara dukungan sosial dan *Adversity Quotient* dengan stress pada santri terbukti. Secara parsial dukungan sosial berkorelasi negatif dengan stress. Hipotesis yang menyatakan ada hubungan positif antara dukungan sosial dengan stress pada santri terbukti. *Adversity Quotient* juga mempunyai korelasi negatif dengan stress pada santri. Hipotesis yang menyatakan ada hubungan negatif antara *Adversity Quotient* dengan stress pada santri terbukti.

Dukungan sosial dengan stress memiliki hubungan yang sangat signifikan. Artinya, semakin tinggi dukungan sosial yang diterima maka semakin menurun stress yang dialami oleh santri. Dukungan sosial menjadi faktor penting yang berpengaruh terhadap tingkat stress yang dialami santri. Pada dasarnya, dukungan sosial harus terus ditingkatkan.

Adversity Quotient dengan stress juga memiliki hubungan yang sangat signifikan. Artinya semakin tinggi *Adversity Quotient* seseorang maka stress yang dialami santri semakin menurun. Seseorang yang memiliki *Adversity Quotient* yang tinggi, maka seseorang tersebut dapat menjalani masalah apapun tanpa memandang kearah yang negatif, berfikir secara rasional dan obyektif terhadap permasalahan yang terjadi pada dirinya dan dapat diselesaikan dengan baik oleh dirinya sendiri maupun bantuan dari orang lain. Apabila seorang santri tidak siap mental untuk menghadapi lingkungan psikososial dan mampu bertahan dalam hal-hal yang positif, ini akan memberikan dampak yang tidak baik bagi santri yaitu menimbulkan stress.

Besar sumbangan pengaruh variabel dukungan sosial dan *Adversity Quotient* secara bersama-sama terhadap stress cukup besar akan tetapi masih ada variabel lain yang mempengaruhi stress, tetapi tidak masuk dalam penelitian ini. Melihat sumbangan efektif ini bertujuan agar peneliti dapat mempersentasekan seberapa besar variabel independen mempengaruhi variabel dependen sehingga peneliti bisa merekomendasikan penelitian selanjutnya yang sejenis untuk menambahkan variabel-variabel yang belum diteliti dengan tujuan penelitian selanjutnya lebih komprehensif dalam membahas stress pada santri.

B. Saran

1. Saran Bagi Subjek Peneliti

Dari hasil penelitian menunjukkan stress subjek masih dalam kategori sedang. Artinya subjek masih belum bisa memaknai lingkungan yang baru secara positif dan belum meyakini bahwa semua orang merasakan hal yang sama dengan apa yang dialaminya. Subjek harus mampu memahami dan menerima lingkungan baru yang ditempatinya, sehingga subjek tidak merasakan stress yang berlebihan. Apabila subjek bisa memahami bahwa lingkungan baru bukan hal yang menakutkan melainkan hal yang alami terjadi pada semua orang, subjek akan merasa lebih tenang dan tidak merasakan stressn yang berlebihan.

Dukungan sosial juga dibutuhkan oleh santri baru. Orang tua, teman dan guru yang dapat memberikan support dan motivasi agar bisa menurunkan tingkat stress pada anak. Komunikasi adalah salah satu cara untuk menjalin hubungan dengan subjek agar dapat memahami perubahan-perubahan yang terjadi pada dirinya. Semakin tinggi dukungan sosial maka stress pada anak akan semakin menurun. Untuk itu diharapkan kepada subjek agar bisa menjalin komunikasi yang baik dengan lingkungan.

Selain itu *Adversity Quotient* juga dibutuhkan pada anak santri baru, santri yang memiliki *Adversity Quotient* yang tinggi akan bisa memaknai bahwa lingkungan baru bukan hal yang menakutkan, karena orang yang memiliki *Adversity Quotient* yang tinggi akan berfikiran secara

positif, mampu menerima keadaan yang dialaminya. Diharapkan subjek penelitian bisa memahami perubahan-perubahan yang terjadi pada dirinya dengan cepat beradaptasi.

2. Saran Bagi Peneliti Selanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya, agar menambahkan variabel-variabel lain yang belum disertakan dalam penelitian ini, seperti pengetahuan santri tentang beradaptasi, penerimaan diri, fakto-faktor yang mempengaruhi adaptasi lingkungan sekitar sehingga hasil penelitian yang diperoleh semakin komprehensif, serta dapat digunakan sebagai acuan untuk mengurangi stress pada santri dilingkungan pesantren.