

BAB VI

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Bab IV ini berfokus pada kesimpulan dan saran, yang mencakup ringkasan temuan utama dari penelitian serta jawaban atas pertanyaan-pertanyaan penelitian. Bagian ini juga menyertakan saran untuk penelitian berikutnya atau penerapan praktis dari hasil yang diperoleh.

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan diperoleh beberapa kesimpulan sebagai berikut: (1) Tingkat religiusitas santri berada pada kategori sedang ke arah rendah. Artinya, sebagian besar santri belum sepenuhnya menunjukkan internalisasi dan konsisten dalam menjalankan nilai-nilai religius secara utuh (baik dalam keyakinan, perilaku, pengetahuan, pengalaman, maupun konsekuensinya dalam kehidupan sehari-hari); (2) Tingkat strategi coping berada pada kategori sedang ke arah rendah. Artinya, sebagian besar santri belum sepenuhnya mampu menghadapi tekanan atau masalah dengan cara yang efektif; (3) Tingkat kecemasan santri juga berada pada kategori sedang ke arah tinggi. Artinya, sebagian besar santri menunjukkan gejala kecemasan yang cukup signifikan, terutama dalam aspek akademik; dan (4) Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara religiusitas dan kecemasan pada santri Madrasah Aliyah di Pondok Modern Assalam Subang. Hal ini menunjukkan bahwa semakin rendah tingkat religiusitas santri, maka cenderung semakin tinggi tingkat kecemasan/*anxiety* pada santri Madrasah Aliyah. Sebaliknya, jika religiusitas tinggi maka kecemasan pada santri rendah. Dapat juga dimaknai bahwa ketaatan (pemahaman dan pengalaman) beragama berkontribusi secara signifikan untuk mereduksi kecemasan santri. Oleh karena itu, hasil tersebut membuktikan hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima, dan hubungan negatif yang signifikan antara strategi coping dengan kecemasan santri Madrasah Aliyah pada Pondok Modern Assalam Subang. Artinya, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa santri yang memiliki tingkat religiusitas dan strategi coping yang rendah cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi. Hasil uji korelasi person menunjukkan bahwa variabel religiusitas berhubungan dengan kecemasan santri dengan tingkat hubungan kategori sedang, dan variabel strategi coping berhubungan dengan kecemasan santri dengan tingkat hubungan sedang/cukup. Sementara pada uji regresi linier berganda menunjukkan bahwa

variabel religiusitas dan strategi coping bersama-sama mempengaruhi variabel kecemasan santri Madrasah Aliyah pada Pondok Modern Assalam Subang.

6.2 Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dibahas pada bagian sebelumnya terdapat beberapa rekomendasi yang dapat diberikan. Adapun rekomendasi yang diberikan untuk pihak terkait yaitu sekolah, guru, santri, dan penelitian selanjutnya adalah sebagai berikut:

1. Rekomendasi untuk Sekolah

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa terdapat hubungan antara religiusitas dan strategi coping terhadap kecemasan santri. Oleh karena itu pihak sekolah memiliki peran untuk;

- a. Membangun program kesehatan mental berbasis religiusitas, pondok pesantren dianjurkan untuk merancang program yang menggabungkan pengembangan spiritual dengan aspek psikologis demi mendukung santri dalam mengatasi rasa cemas. Contoh program ini bisa meliputi workshop pengelolaan stres secara islami, pelatihan mindfulness yang berfokus pada dzikir, atau program konseling keagamaan.
- b. Menyesuaikan kurikulum agar tidak terlalu memberatkan santri, jika ditemukan bahwa beban akademik menjadi sumber kecemasan. Maka, penting bagi sekolah untuk melakukan evaluasi dalam menciptakan keseimbangan antara kurikulum akademik dan pengembangan mental pada santri Madrasah Aliyah. Salah satu langkah yang dapat diambil adalah mengurangi tugas yang berlebihan dan memberikan waktu istirahat yang cukup, sehingga santri dapat belajar dengan lebih tenang.
- c. Meningkatkan kesadaran akan pentingnya kesehatan mental, pondok pesantren dapat menyelenggarakan seminar atau pelatihan untuk santri, guru dan orangtua mengenai strategi mengelola kecemasan dengan pendekatan yang berdasarkan pada nilai-nilai islam.
- d. Membangun lingkungan yang kondusif dan nyaman bagi santri, menciptakan lingkungan pesantren yang nyaman, lengkap dengan fasilitas yang memadai seperti asrama, ruang belajar, dan area relaksasi, dapat sangat membantu dalam

mengurangi tingkat kecemasan santri. Selain itu, menciptakan suasana lingkungan yang lebih bersahabat, suportif, dan tidak terlalu kaku dalam penerapan aturan sehari-hari juga berkontribusi dalam menurunkan tingkat kecemasan di kalangan santri Madrasah Aliyah.

2. Rekomendasi untuk Guru

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa 3 dimensi religiusitas yaitu: praktik religiusitas, kepercayaan religiusitas, konsekuensi religiusitas. Dan 2 dimensi strategi coping yaitu: emotion focused coping, dan problem focused coping memiliki pengaruh dalam kecemasan akademik, kecemasan spiritual, dan kecemasan sosial pada santri. Di sekolah, guru memiliki peran untuk:

- a. Meningkatkan peran sebagai pembimbing spiritual dan psikologis, yaitu: guru tidak hanya berperan dalam memberikan materi akademik, tetapi juga dapat membantu santri dalam menghadapi rasa cemas dengan pendekatan yang berorientasi pada agama/religius. Dan guru juga dapat mengajarkan konsep ketenangan jiwa dan hati melalui prinsi-prinsip islam (pemahaman tentang takdir,kesabaran, dan tawakal).
- b. Mengimplementasikan pendekatan psikologis dalam pengajaran, yaitu: guru disarankan untuk menggunakan metode pengajaran yang tidak terlalu memberikan tekanan kepada santri, sehingga mereka dapat belajar tanpa merasa tertekan secara psikologis atau tidak mengalami stres secara mental. Pendekatan yang aktif dan berbasis diskusi dapat membuat santri merasa lebih nyaman selama proses pembelajar.
- c. Mengembangkan program bimbingan dan konseling islami, seperti: guru bisa bekerja sama dengan sekolah untuk menyelenggarakan program bimbingan dan konseling yang berlandaskan nilai-nilai islam untuk membantu santri dalam mengatasi kecemasan. Dan juga aktivitas seperti muhasabah, mentor spiritual, atau kajian psikologi dalam konteks islam bisa menjadi sarana yang efektif.
- d. Meningkatkan komunikasi dan empati terhadap santri, seperti: diharapkan para guru lebih sering melakukan interaksi secara pribadi dengan santri untuk lebih memahami masalah yang mereka hadapi. Dan guru dapat mendengarkan keluhan

santri dengan penuh empati, hal ini akan membuat mereka merasa lebih diterima serta memperoleh dukungan emosional.

3. Rekomendasi untuk Santri

Rekomendasi untuk santri terdapat beberapa yaitu: pertama, santri diharapkan dapat meningkatkan pemahaman terhadap religiusitas sebagai strategi coping yang dimana santri dianjurkan untuk memahami bahwa hubungan spiritual dengan Allah dapat menjadi sumber ketenangan ketika berhadapan dengan kecemasan. Kegiatan seperti shalat tahajud, berzikir, membaca Al-Qur'an dan berdoa dapat membantu santri dalam mengatasi stres dan kecemasan. Kedua, santri dapat menggunakan strategi coping yang positif, santri disarankan untuk menghindari coping negatif seperti menghindari masalah atau menyalahkan diri sendiri. Santri dapat mempelajari metode coping yang lebih efektif, seperti berdiskusi dengan teman atau guru, mencari solusi, serta menerapkan pola pikiran positif saat menghadapi tantangan.

Ketiga, mengelola waktu dengan baik untuk menghindari stres berlebih, santri perlu menerapkan manajemen waktu yang seimbang antara belajar, ibadah, dan waktu istirahat agar tidak mengalami kelelahan mental yang dapat meningkatkan kecemasan. Dan yang ke empat, santri dapat mencari bantuan jika mengalami kecemasan berlebihan. Jika kecemasan mulai mengganggu keseharian, santri disarankan untuk berbicara dengan guru, ustaz, atau konselor agar mendapatkan bimbingan dan solusi.

4. Rekomendasi untuk Penelitian Selanjutnya

Terdapat beberapa rekomendasi untuk penelitian selanjutnya terkait dengan keterbatasan pada penelitian ini, sebagai berikut:

- a. Mengembangkan model intervensi berbasis religiusitas, yaitu: penelitian yang akan datang dapat menyelidiki intervensi yang diambil dari religiusitas untuk mengurangi perasaan cemas pada santri, seperti pelatihan mindfulness islami, terapi dzikir, atau metode kognitif yang berlandaskan nilai-nilai Islam). Dan untuk penelitian eksperimen juga dapat dilakukan untuk pengukuran atau mengetahui seberapa efektif program tersebut dalam menurunkan dan mengurangi kecemasan pada santri.

- b. Menganalisis perbedaan tingkat kecemasan berdasarkan jenis kelamin dan usia, seperti: pada penelitian selanjutnya dapat mengevaluasi apakah terdapat perbedaan kecemasan antara santri pria dan wanita serta bagaimana mereka menggunakan teknik coping yang berbeda. selain itu, penelitian juga bisa mengeksplorasi perubahan tingkat kecemasan pada santri Madrasah Aliyah di kelas 10,11, dan 12 karena adanya perbedaan beban akademik, persiapan menghadapi ujian, dan perbedaan usia pada santri.
- c. Menganalisis dampak dukungan sosial terhadap kecemasan santri, penelitian yang akan mendatang dapat mempertimbangkan variabel dukungan sosial dari keluarga, teman, dan guru untuk mengukur seberapa besar peran faktor-faktor eksternal ini dalam menurunkan kecemasan para santri di Madrasah Aliyah.
- d. Melaksanakan penelitian jangka panjang, yang dimana tingkat kecemasan santri dapat mengalami perubahan seiring waktu. Penelitian jangka panjang perlu dilakukan untuk memantau perkembangan kecemasan pada santri selama mereka tinggal di pondok pesantren serta bagaimana strategi coping mereka tersebut berkembang dalam seiring waktu.
- e. Menganalisis pengaruh lingkungan pesantren terhadap kecemasan santri, penelitian lebih lanjut perlu dilakukan agar dapat menggali bagaimana regulasi pesantren. Metode pengajaran, fasilitas yang tersedia, dan interaksi sosial berkontribusi terhadap kecemasan pada santri Madrasah Aliyah.
- f. Membandingkan santri Madrasah Aliyah di pondok pesantren dengan santri Madrasah Aliyah di luar pondok pesantren, studi perbandingan dapat dilakukan untuk mengevaluasi apakah tingkat religiusitas dan strategi coping santri pada jenjang Sekolah Menengah Atas (MA) di pondok pesantren berbeda dengan santri Madrasah Aliyah di luar pondok pesantren.