

## BAB V

### PENUTUP

#### 1.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian serta pembahasan dari skripsi penulis yang berjudul “Strategi *Coping* Santriwati dalam Menghadapi Stres Menghafal Al-Qur’an di Pondok Pesantren Darud Da’wah Wal-Irsyad Lil-Banat Parepare”, maka penulis dapat mengambil kesimpulan akhir yaitu sebagai berikut:

1. Faktor atau kendala-kendala yang menyebabkan santri stres menghafal Al-Qur’an di Pondok Pesantren Darud Da’wah Wal-Irsyad Lil-Banat Parepare adalah faktor lingkungan yang tidak kondusif antara pekerjaan sekolah dan hafalan harus diseimbangkan dan stres juga timbul dari dalam diri individu itu sendiri. Hal inilah yang menjadi kendala yang menyebabkan kesulitan menghafal Al-Qur’an. Pada akhirnya mengakibatkan gejala yang hampir sama yaitu fisiologi. Gejala fisiologis, berupa keluhan seperti sakit kepala, cemas, kelelahan, dan susah tidur.
2. Strategi *Coping* Santriwati dalam Menghadapi Stress Menghafal Al-Qur’an di Pondok Pesantren Darud Da’wah Wal-Irsyad Lil-Banat Parepare menerapkan kedua strategi *coping* yaitu *emotional focused coping* dan *problem focused coping*. Strategi yang paling dominan adalah strategi *emotional focused coping* atau coping yang berfokus pada emosi. Strategi berfokus pada emosimerupakan yang paling dominan karena informan lebih dalam mengatur respon emosional terhadap stress yang dialami. Informan berusaha dalam mengubah situasi-situasi yang tidak menyenangkan melalui mengontrol diri dan perasaan, mendekatkan diri kepada Allah swt, berfikir positif, dan mencari dukungan sosial.

#### 1.2 Saran

Adapun dalam rangka memberikan sumbangan dari hasil penelitian dan ide-ide berkenaan dengan strategi mengatasi stress dalam menghafal Al-Qur’an, peneliti memberikan sebuah saran dan motivasi yang mudah-mudahan bermanfaat. Dimana untuk mencapai suatu

kesuksesan dibutuhkan usaha keras yang dibarengi dengan doa serta tawakkal kepada Allah, oleh karena itu berusahalah menghilangkan ketakutan lalu menjadikan tujuan sebagai kekuatan, maka akan timbul ketekunan serta motivasi yang tinggi untuk terus belajar, berusaha, dan tidak mudah menyerah, dengan prinsip itu insyaAllah akan menumbuhkan semangat dalam menghafal Al-Qur'an.

