

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan memahami bagaimana persepsi santriwati terhadap dukungan sosial yang mereka terima dari teman sebaya dalam konteks penanganan stres. Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan, maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa sebagai berikut:

##### **1. Stres Yang Dialami Santriwati Di Pondok Pesantren Modern Assa'adah**

Stres merupakan kondisi psikologis yang umum dialami oleh setiap individu dalam berbagai situasi, termasuk oleh para santriwati yang ada di Pondok Pesantren Modern Assa'adah Petir. Sebagian besar santriwati mengalami stres yang bersumber dari akademik, hafalan-hafalan dan banyaknya tugas serta tanggung jawab yang harus dilaksanakan oleh mereka. Terutama menjadi anggota pengurus OSPM.

##### **2. Dukungan Sosial Teman Sebaya Dalam Membantu Menangani Stres Di Pondok Pesantren Modern Assa'adah**

Dukungan sosial teman sebaya di pondok pesantren modern assa'adah sudah baik. Dukungan sosial teman sebaya terbukti memiliki peran yang signifikan dalam membantu santriwati dalam menangani stres. Bagi para santriwati, teman sebaya menjadi sumber utama untuk berbagi perasaan, memperoleh nasihat serta mendapatkan dorongan emosional. Jenis dukungan yang paling sering diterima oleh para santriwati meliputi dukungan emosional yaitu empati dan perhatian, dukungan instrumental yaitu bantuan praktis dan dukungan informatif

yaitu pemberian saran dan nasihat. Menurut santriwati dukungan emosional merupakan dukungan yang paling dirasakan efeknya dalam mengurangi stres santriwati.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian di pondok pesantren modern assa'adah terkait dukungan sosial teman sebaya dalam membantu menangani stres, dapat direkomendasikan beberapa saran sebagai berikut:

### **1. Pengembangan program dukungan**

Untuk pengelola pesantren hendaknya dapat mengembangkan program-program yang mendorong interaksi positif santriwati, agar dapat meningkatkan peran dukungan sosial dari teman sebaya. Contohnya seperti diskusi atau kegiatan bersama sehingga dapat memperlerat hubungan persahabatan dan memperkuat jaringan dukungan sosial.

### **2. Pelatihan keterampilan sosial untuk membantu menangani stres:**

Untuk pengelola pesantren hendaknya santriwati dapat diberikan pelatihan keterampilan sosial agar dapat meningkatkan kemampuan mereka dalam memberikan dan menerima dukungan sosial, contohnya seperti pelatihan dalam komunikasi, empati dan keterampilan penyelesaian konflik.

Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa penting adanya dukungan sosial teman sebaya di kalangan santriwati, agar dapat membantu santriwati dalam menangani stres. Semoga kesimpulan ini dapat memberikan gambaran yang jelas dan membantu dalam pemahaman yang lebih lanjut mengenai topik yang diangkat.