

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara religiusitas dan *psychological wellbeing* pada mahasiswa Yogyakarta. Semakin tinggi religiusitas maka semakin tinggi *psychological wellbeing*, sebaliknya semakin rendah religiusitas maka semakin rendah pula *psychological wellbeing*. Sudah sangat banyak penelitian sebelumnya yang menemukan pengaruh besar religiusitas terhadap *psychological wellbeing*. Namun perbedaan hasil penelitian ini dan penelitian sebelumnya bisa disebabkan karena berbagai faktor seperti faktor lingkungan dan budaya yang berbeda. Perbedaan demografi khususnya pada subjek penelitian telah menjadi pembeda dari penelitian ini dan penelitian-penelitian sebelumnya. Kategorisasi penelitian ini menunjukkan mahasiswa Yogyakarta memiliki religiusitas dan *psychological wellbeing* kategori sedang.

B. Saran

Setelah mengadakan penelitian dan menganalisis data hasil penelitian, saran yang dapat diajukan dari hasil penelitian ini adalah:

1. Bagi Mahasiswa Yogyakarta

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa Yogyakarta memiliki *psychological wellbeing* dan tingkat religiusitas dengan kategori sedang.

Harapannya, selain menimba ilmu pengetahuan mahasiswa juga dapat memperhatikan pentingnya kesehatan mental. Mahasiswa diharapkan mampu mempelajari bagaimana cara mengolah stress yang tepat hingga dapat memiliki kesehatan mental yang baik, membangun hubungan yang positif dengan orang lain, mandiri dan senantiasa mengembangkan potensi dalam dirinya. Meskipun berada dalam tuntutan perkembangan zaman, mahasiswa diharapkan dapat terus meningkatkan dan memperdalam pemahamannya terhadap agama yang dianut, menginternalisasi nilai-nilai religi dalam setiap tindakan serta dapat menjadikan nilai-nilai religi sebagai *way of life*.

2. Bagi Penelitian Selanjutnya

Masih terdapat banyak kekurangan dalam penelitian ini. Penelitian dilakukan dengan metode kuantitatif sehingga tidak memungkinkan untuk menggali lebih jauh faktor lain yang turut menjadi pengaruh bagi *psychological wellbeing* individu. Untuk itu, demi memperoleh hasil yang lebih mendalam maka perlu dilanjutkan tahap wawancara terhadap subjek.

Ada banyak kemungkinan berbagai faktor mempengaruhi *psychological wellbeing* seorang individu. Data demografi penelitian juga sangat beragam hingga akan mempengaruhi hasil penelitian satu dengan penelitian lainnya. Dalam hal ini saran yang diajukan ke penelitian selanjutnya ialah penelitian dapat dilakukan dengan metode kualitatif. Hal ini memungkinkan faktor-faktor yang mempengaruhi *psychological wellbeing* individu dapat diketahui secara lebih mendalam.

Penelitian terhadap subjek mahasiswa memang memerlukan perhatian yang serius karena mahasiswa merupakan kelompok yang rentan terhadap tekanan. Mahasiswa baru saja memasuki masa dewasa awal yang mana memiliki tanggung jawab dan harus memenuhi harapan masyarakat. Peralihan dari masa remaja menuju dewasa membuat mereka masih dikategorikan belum siap karena masih memiliki kestabilan mental dan emosi yang belum cukup matang.