

BAB VI

SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

6.1 Simpulan

Simpulan dari penelitian ini adalah terdapat pengaruh yang signifikan dari kematangan beragama terhadap kesehatan mental mahasiswa dengan tingkat pengaruh sedang. Berdasarkan data berikut ini:

Kematangan beragama mahasiswa secara keseluruhan memiliki kematangan beragama dalam Klasifikasi tinggi. Hal tersebut dibuktikan dengan hasil perhitungan dari angket yang telah disebar kepada 377 mahasiswa yang menjadi sampel pada penelitian ini. Adapun presentase mahasiswa yang memiliki Klasifikasi tinggi sebanyak 49,9% dengan Jumlah 188 orang mahasiswa, yang memiliki Klasifikasi sedang 49,9% dengan Jumlah 188 orang mahasiswa, dan yang memiliki Klasifikasi rendah sebanyak 0,3% dengan Jumlah satu orang mahasiswa.

Adapun kesehatan mental mahasiswa secara keseluruhan memiliki kesehatan mental dalam Klasifikasi sedang. Hal tersebut dibuktikan dengan hasil perhitungan dari angket yang telah disebar kepada 377 mahasiswa yang menjadi sampel pada penelitian ini. Adapun presentase mahasiswa yang memiliki Klasifikasi tinggi sebanyak 40,6% dengan Jumlah 153 orang mahasiswa, yang memiliki Klasifikasi sedang sebanyak 59,2% dengan Jumlah 223 orang mahasiswa, dan yang memiliki Klasifikasi rendah sebanyak 0,3% dengan Jumlah satu orang mahasiswa.

Selanjutnya, dari hasil korelasi dengan menggunakan IBM SPSS Statistic 30, diperoleh hasil korelasi sebesar 0,466 signifikan pada alpha 0,05 karena besaran Sig. yaitu $<0,001 < 0,005$, dengan tingkat kekuatan korelasi sedang. Adapun hasil perhitungan koefisien determinasi diperoleh R Square 0,261 yang berarti adanya pengaruh sebesar 26,1% dari kematangan beragama terhadap kesehatan mental mahasiswa. Maka dapat disimpulkan dari hasil penelitian dapat ditemukan adanya pengaruh dari kematangan beragama terhadap kesehatan mental dengan keberpengaruhan 26,1%. Dengan demikian, 73,9% yang mempengaruhi kesehatan mental mahasiswa berasal dari faktor lain selain kematangan beragama.

Dengan demikian, kematangan beragama terbukti berpengaruh terhadap kesehatan mental mahasiswa, meskipun pengaruhnya tidak mutlak. Penelitian ini

juga memiliki keterbatasan, antara lain belum mempertimbangkan variabel kontrol seperti afiliasi keagamaan dan pendidikan agama dalam keluarga, serta penggunaan instrumen angket yang cenderung menilai diri sendiri. Oleh karena itu, hasil penelitian ini perlu ditafsirkan secara hati-hati dan dapat dilengkapi melalui pendekatan lain pada penelitian berikutnya.

6.2 Implikasi

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh dari kematangan beragama terhadap kesehatan mental mahasiswa. Maka dari itu, penelitian ini berimplikasi atau berakibat pada pentingnya pengembangan kematangan beragama sebagai salah satu upaya untuk mendukung kesehatan mental mahasiswa. Sebagai konsekuensinya, institusi pendidikan tinggi sebaiknya mempertimbangkan integrasi aspek-aspek keagamaan dalam program pengembangan diri mahasiswa, guna meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka. Lebih lanjut, temuan ini dapat memberikan dasar bagi pengembangan kebijakan yang mendukung lingkungan kampus yang lebih inklusif dan suportif terhadap keseimbangan mental dan spiritual mahasiswa, serta mendorong penelitian lanjutan untuk mengidentifikasi mekanisme yang lebih mendalam dalam hubungan antara keduanya.

6.3 Rekomendasi

6.3.1 Bagi Program Studi Pendidikan Agama Islam (PAI)

Program Studi Pendidikan Agama Islam (PAI) hendaknya memperkuat perannya dalam membantu mahasiswa mengembangkan kematangan beragama yang dapat mendukung kesehatan mental mereka. Salah satu langkah yang dapat diambil adalah dengan mengintegrasikan lebih banyak materi yang menghubungkan antara pengajaran agama dengan keterampilan dalam mengelola kesehatan mental, seperti pengelolaan stres, kecemasan, dan pengembangan ketahanan emosional berdasarkan ajaran agama. Selain itu, Prodi PAI dapat menyelenggarakan kegiatan-kegiatan praktis, seperti pelatihan dan seminar yang

membahas penerapan nilai-nilai agama dalam kehidupan sehari-hari, serta pentingnya menjaga keseimbangan antara aspek spiritual dan psikologis.

Mahasiswa Prodi PAI juga perlu diberikan pembekalan dan pembinaan secara berkelanjutan agar memiliki kemampuan konseling spiritual, sehingga mereka tidak hanya mampu memahami ajaran agama secara teoritis, tetapi juga mampu menjadi pendamping rohani bagi diri sendiri maupun orang lain di sekitarnya. Hal ini penting mengingat peran mereka kelak sebagai guru Pendidikan Agama Islam yang tidak hanya dituntut mengajar, tetapi juga membimbing peserta didik dalam menghadapi persoalan kehidupan, terutama yang berkaitan dengan aspek spiritual dan psikologis.

Prodi PAI juga bisa berkolaborasi dengan unit konseling atau layanan psikologi kampus untuk menyelenggarakan kegiatan bersama yang memberikan dukungan holistik bagi mahasiswa, baik dari sisi spiritual maupun mental. Dengan pendekatan ini, Prodi PAI akan lebih mampu mempersiapkan mahasiswa untuk tidak hanya unggul dalam aspek akademik, tetapi juga memiliki ketahanan mental yang baik dalam menghadapi berbagai tantangan hidup.

6.3.2 Bagi Universitas Pendidikan Indonesia (UPI)

Berdasarkan temuan penelitian ini, UPI dapat memperkuat upaya dalam mendukung kesehatan mental mahasiswa melalui pengembangan kematangan beragama. Salah satu langkah yang dapat diambil adalah dengan memperkaya program-program yang sudah ada, seperti Tutorial, dengan materi yang lebih mendalam terkait hubungan antara kematangan beragama dan kesehatan mental. UPI juga dapat memperkenalkan sesi atau kegiatan yang membantu mahasiswa memahami pentingnya aspek spiritual dalam mengelola tantangan emosional dan mental. Selain itu, UPI sebaiknya terus mendorong keterlibatan aktif mahasiswa dalam kegiatan keagamaan yang dapat memperkuat kesejahteraan psikologis mereka, serta menciptakan lingkungan kampus yang lebih inklusif dan suportif terhadap perkembangan mental dan spiritual mahasiswa.

6.3.3 Bagi Guru PAI Secara Umum

Guru PAI diharapkan dapat mengembangkan proses pembelajaran yang seimbang antara penguasaan pengetahuan agama, pembiasaan ibadah, dan penguatan nilai-nilai spiritual yang aplikatif dalam kehidupan sehari-hari. Pendekatan ini akan membantu mahasiswa membangun kematangan beragama yang berkontribusi pada kesehatan mental mereka. Selain mengajar, guru PAI juga perlu menjadi teladan dalam menjaga keseimbangan spiritual dan psikologis, serta memfasilitasi kegiatan yang mendorong refleksi diri, pengelolaan stres, dan ketahanan emosi berbasis ajaran agama.

6.3.4 Bagi Calon Guru PAI

Calon guru PAI disarankan untuk mempersiapkan diri secara komprehensif, tidak hanya dengan penguasaan materi ajaran agama, tetapi juga dengan pemahaman dan pengamalan agama yang baik serta kesehatan mental yang memadai, berikut keterampilan membimbing peserta didik secara spiritual dan mental. Pembekalan ini dapat mencakup pemahaman prinsip kesehatan mental, keterampilan konseling spiritual, dan kemampuan mengintegrasikan nilai agama dalam menghadapi tantangan hidup. Dengan bekal tersebut, calon guru PAI akan mampu menjadi pendidik yang profesional, inspiratif, dan siap membimbing peserta didik secara utuh.

6.3.5 Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk memperdalam kajian mengenai hubungan antara kematangan beragama dan kesehatan mental mahasiswa dengan pendekatan yang lebih komprehensif, misalnya dengan menggunakan variabel lain yang mungkin berperan dalam hubungan ini, seperti faktor lingkungan sosial, budaya, atau kebijakan kampus. Penelitian lebih lanjut juga dapat mengeksplorasi mekanisme yang lebih mendalam dengan metode wawancara dan spesifik dalam kaitannya dengan pengaruh kematangan beragama terhadap aspek-aspek tertentu dari kesehatan mental, seperti stres, kecemasan, atau depresi.