

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Dari uraian analisis pembahasan diatas, peneliti dapat menyimpulkan tiga hal yang berkaitan dengan rumusan masalah :

Terdapat pengaruh yang signifikan positif antara religiusitas terhadap kesejahteraan psikologis mahasantri di Ponpes Darussalam 2 Putri Summersari Kediri sebesar 0,525, dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 atau lebih kecil dari nilai alpha 0,05. Sehingga dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat religiusitas mahasantri di ponpes Darussalam 2 putri summersari Kediri maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologis mahasantri.

Terdapat pengaruh yang signifikan positif antara *self compassion* terhadap kesejahteraan psikologis mahasantri di Ponpes Darussalam 2 Putri Summersari Kediri sebesar 0,619, dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 atau lebih kecil dari nilai alpha 0,05. Sehingga dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat *self compassion* mahasantri di ponpes Darussalam 2 putri summersari Kediri maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologis mahasantri.

Terdapat pengaruh yang signifikan positif dan simultan antara religiusitas dan *self compassion* terhadap kesejahteraan psikologis mahasantri di Ponpes Darussalam 2 Putri Summersari Kediri sebesar 0,695, dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 atau lebih kecil dari nilai alpha 0,05. Sehingga dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat religiusitas dan

self compassion mahasantri di ponpes Darussalam 2 putri sumbersari Kediri maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologisnya.

B. Saran

Dari hasil penelitian yang telah dilaksanakan, peneliti memiliki saran untuk beberapa pihak, antara lain :

1. Bagi subjek

Mahasantri diharapkan memiliki religiusitas dan *self compassion* yang baik agar memiliki keimanan yang kuat serta emosi yang positif sehingga menjadikan mahasantri lebih sejahtera secara psikologis.

2. Bagi lembaga

Penelitian ini membuktikan bahwa religiusitas dan *self compassion* dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasantri. Dengan ini diharapkan pondok pesantren dapat terus mengembangkan program-program yang dapat meningkatkan religiusitas dan *self compassion* pada mahasantri, sehingga dapat menciptakan mahasantri yang tidak hanya cerdas dan religius, namun juga memiliki kesejahteraan psikologis yang baik.

3. Bagi penelitian selanjutnya

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan menggunakan metode lain dan subjek yang berbeda dalam meneliti religiusitas dan *self compassion* dengan kesejahteraan psikologis mahasantri, misalnya melalui wawancara yang mendalam terhadap responden dengan subjek mahasantri putra dan putri, sehingga informasi yang diperoleh dapat lebih bervariasi.