

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai “Pengaruh Prasangka Baik kepada Allah terhadap Stres Akademik Mahasiswa Penghafal Al-Qur’an yang Dimediasi oleh Regulasi Emosi Spiritual”, maka dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut:

1. Deskripsi Variabel Prasangka Baik kepada Allah (X)

Berdasarkan hasil analisis deskriptif terhadap 85 responden, diperoleh bahwa sebanyak 2,4% mahasiswa termasuk dalam kategori sangat tidak setuju, 7,1% tidak setuju, 54,1% setuju, dan 36,4% sangat setuju. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tingkat prasangka baik kepada Allah mahasiswa penghafal Al-Qur’an tergolong tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki keyakinan positif terhadap rencana dan ketetapan Allah, serta memandang setiap kesulitan hidup, termasuk tekanan akademik, sebagai bagian dari ujian yang memiliki hikmah.

2. Deskripsi Variabel Stres Akademik (Y)

Variabel Stres Akademik menunjukkan bahwa sebanyak 3,8% mahasiswa berada pada kategori sangat tidak setuju, 13,8% tidak setuju, 53,8% setuju, dan 28,7% sangat setuju. Secara umum, tingkat stres akademik mahasiswa penghafal Al-Qur’an tergolong tinggi, dengan nilai rata-rata skor sebesar 128,60. Hasil ini menunjukkan bahwa mahasiswa penghafal Al-Qur’an cenderung mengalami tekanan akademik yang cukup besar, baik karena tuntutan hafalan, beban studi, maupun tanggung jawab spiritual yang harus dijaga.

3. Deskripsi Variabel Regulasi Emosi Spiritual (M)

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, diketahui bahwa 2,4% mahasiswa termasuk kategori sangat tidak setuju, 8,2% tidak setuju, 51,8% setuju, dan 37,6% sangat setuju. Rata-rata skor sebesar 77,53 menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi spiritual mahasiswa penghafal Al-Qur’an berada pada kategori

tinggi. Hal ini berarti bahwa sebagian besar mahasiswa mampu mengendalikan emosi, menjaga ketenangan batin, serta menafsirkan tekanan akademik sebagai bentuk penguatan spiritual dan ujian dari Allah.

4. Pengaruh Prasangka Baik kepada Allah terhadap Stres Akademik

Berdasarkan hasil analisis regresi diperoleh nilai t hitung = 2,580 dengan $p = 0,012 < 0,05$, yang menunjukkan bahwa Prasangka Baik kepada Allah berpengaruh positif dan signifikan terhadap Stres Akademik. Dengan demikian, hipotesis pertama (H_{a1}) yang menyatakan adanya pengaruh prasangka baik kepada Allah terhadap stres akademik diterima, sedangkan (H_{o1}) ditolak. Hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi prasangka baik mahasiswa kepada Allah, semakin tinggi pula tingkat kesadaran mereka terhadap tanggung jawab akademik dan spiritual, yang justru dapat meningkatkan stres dalam bentuk stres positif (eustress). Temuan ini menunjukkan bahwa stres akademik tidak selalu bersifat negatif, tetapi dapat menjadi pendorong bagi mahasiswa untuk lebih tekun, disiplin, dan bertanggung jawab dalam menjalankan amanah hafalan Al-Qur'an serta kewajiban akademiknya.

5. Pengaruh Prasangka Baik kepada Allah terhadap Stres Akademik yang Dimediasi oleh Regulasi Emosi Spiritual Hasil uji mediasi melalui analisis jalur dan Sobel Test menunjukkan nilai $p = 0,000 < 0,05$, yang berarti bahwa Regulasi Emosi Spiritual berperan secara signifikan sebagai variabel mediasi dalam hubungan antara Prasangka Baik kepada Allah dan Stres Akademik. Pengaruh tidak langsung (*indirect effect*) Prasangka Baik kepada Allah terhadap Stres Akademik melalui Regulasi Emosi Spiritual sebesar 0,385, sedangkan pengaruh total (*total effect*) sebesar 0,939. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar pengaruh prasangka baik kepada Allah terhadap stres akademik terjadi melalui mekanisme pengaturan emosi spiritual. Dengan kata lain, mahasiswa yang memiliki prasangka baik kepada Allah akan lebih mampu mengelola emosi, menenangkan hati, serta memaknai tekanan akademik sebagai bagian dari proses spiritual menuju kedewasaan iman. Temuan ini menegaskan bahwa regulasi emosi spiritual berfungsi sebagai “penyaring” psikologis yang mengubah stres akademik dari beban menjadi motivasi untuk berjuang dan mendekatkan diri kepada Allah. Dengan demikian, H_{a2} diterima dan H_{o2} ditolak, karena variabel Regulasi Emosi

Spiritual terbukti secara signifikan memediasi hubungan antara Prasangka Baik kepada Allah dan Stres Akademik pada mahasiswa penghafal Al-Qur'an.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa prasangka baik kepada Allah memiliki peran penting dalam membentuk kesehatan psikologis dan spiritual mahasiswa penghafal Al-Qur'an. Meskipun pengaruh langsungnya terhadap stres akademik bersifat positif, pengaruh tersebut menjadi konstruktif ketika dimediasi oleh regulasi emosi spiritual. Dengan demikian, Prasangka Baik kepada Allah dan Regulasi Emosi Spiritual bersama-sama berkontribusi terhadap pembentukan ketenangan batin, kemampuan menghadapi tekanan, serta keseimbangan emosional mahasiswa dalam menjalani kehidupan akademik dan spiritualnya.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, analisis data, dan kesimpulan yang telah diuraikan sebelumnya, maka peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Lembaga Pendidikan dan Pengelola Program Tahfidz

Hasil penelitian ini menunjukkan pentingnya penguatan aspek prasangka baik kepada Allah dan regulasi emosi spiritual dalam menekan dampak negatif stres akademik. Oleh karena itu, lembaga pendidikan, khususnya yang memiliki program tahfidz, disarankan untuk menyediakan program bimbingan spiritual dan konseling religius secara berkala. Kegiatan seperti halaqah tarbawiyah, pelatihan manajemen emosi berbasis dzikir, dan mentoring ruhani dapat membantu mahasiswa meningkatkan kemampuan mengelola tekanan akademik secara sehat tanpa kehilangan semangat spiritualitas.

2. Bagi Pemerhati dan Praktisi Kesehatan Mental

Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi para konselor, psikolog, dan pendidik dalam merancang pendekatan intervensi yang mengintegrasikan dimensi religius dan spiritual dalam layanan konseling mahasiswa. Pendekatan berbasis *faith-based counseling* yang menekankan konsep husnudzon billah (prasangka baik kepada Allah) dan *spiritual emotion regulation* diyakini mampu membantu mahasiswa mengelola stres dengan lebih konstruktif dan penuh makna.

Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata, baik secara teoretis maupun praktis, dalam memahami dinamika stres akademik mahasiswa penghafal Al-Qur'an dari perspektif psikologi Islam. Meskipun memiliki keterbatasan, hasil penelitian ini menjadi langkah awal untuk membangun pendekatan pendidikan dan konseling yang lebih *holistic*, tidak hanya berfokus pada prestasi akademik, tetapi juga pada keseimbangan spiritual dan ketenangan batin mahasiswa.

3. Bagi Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an

Mahasiswa diharapkan dapat terus menumbuhkan prasangka baik kepada Allah dan memperkuat regulasi emosi spiritual dalam menghadapi tantangan akademik. Dengan memandang setiap kesulitan sebagai ujian dan sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah, stres akademik dapat berubah menjadi motivasi positif (*eustress*) yang mendorong peningkatan prestasi dan kualitas spiritual. Mahasiswa juga perlu menjaga keseimbangan antara aktivitas akademik, ibadah, dan istirahat agar tidak mengalami kelelahan fisik maupun mental yang berlebihan.

4. Bagi Pengembangan Ilmu Psikologi Islam dan Pendidikan

Temuan penelitian ini memberikan kontribusi terhadap penguatan konsep psikologi Islam, khususnya dalam memahami mekanisme *religious coping* dan *emotion regulation* pada mahasiswa religius. Model hubungan antara prasangka baik kepada Allah, regulasi emosi spiritual, dan stres akademik dapat dijadikan rujukan bagi penelitian-penelitian selanjutnya dalam bidang psikologi pendidikan Islam dan kesehatan mental spiritual. Pengembangan kurikulum atau kegiatan pendukung berbasis psikologi Islam juga dapat menjadi strategi efektif dalam meningkatkan kesejahteraan mental mahasiswa di lingkungan perguruan tinggi Islam.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian mendatang diharapkan dapat memperluas cakupan sampel dengan melibatkan mahasiswa dari berbagai perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta, serta dari latar belakang program studi yang lebih beragam. Hal ini bertujuan untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai hubungan antara prasangka baik kepada Allah, regulasi emosi spiritual, dan stres akademik.

Selain itu, penelitian selanjutnya juga disarankan untuk menggunakan metode campuran (*mixed methods*), dengan menambahkan pendekatan kualitatif seperti wawancara mendalam atau focus group discussion guna menggali secara lebih mendalam pengalaman subjektif mahasiswa penghafal Al-Qur'an dalam menghadapi tekanan akademik dan spiritual.