

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan bab-bab sebelumnya serta menjawab rumusan masalah dan tujuan penelitian, baik yang dijabarkan dalam tujuan umum maupun tujuan khusus, dengan batasan variabel-variabel yang diteliti dan dengan mengacu pada proses dan hasil analisis data yang telah dilakukan, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Intensitas menonton konten Islami di media sosial pada mahasiswa Program Studi Psikologi Islam UIN Syekh Wasil Kediri berada pada kategori sedang (39%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa cukup aktif mengakses konten keagamaan digital sebagai sumber pengetahuan, refleksi spiritual, dan penguatan nilai religius.
2. Tingkat *Spiritual bypassing* pada mahasiswa Program Studi Psikologi Islam UIN Syekh Wasil Kediri berada pada kategori tinggi (33,3%). Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa menggunakan spiritualitas sebagai cara untuk menghadapi tekanan emosional, namun penggunaannya belum berkembang menjadi pola penghindaran emosi yang berlebihan.
3. Intensitas menonton konten islami memiliki hubungan yang positif, dan kuat, dengan *spiritual bypassing* pada mahasiswa Program Studi Psikologi Islam UIN Syekh Wasil Kediri. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi intensitas mahasiswa dalam menonton konten islami, maka semakin tinggi pula *spiritual bypassing*. Hal ini ditunjukkan oleh

4. nilai *Beta* sebesar 0,866 (kategori sangat kuat) serta nilai *R Square* sebesar 0,750, yang berarti variabel intensitas menonton konten islami mampu menjelaskan 75,0% variasi *spiritual bypassing*. Temuan ini mengindikasikan bahwa konsumsi konten religius digital, berasosiasi dengan kecenderungan penggunaan spiritualitas sebagai mekanisme penghindaran emosional apabila tidak disertai dengan pemrosesan psikologis yang memadai.

B. Saran

Berdasarkan temuan penelitian, hasil pembahasan, serta simpulan yang telah diperoleh, maka saran-saran berikut diajukan sebagai bentuk implikasi praktis dari penelitian ini:

1. Mahasiswa diharapkan lebih selektif dan reflektif dalam mengonsumsi konten Islami di media sosial, dengan tetap mengintegrasikan pesan religius dengan pengolahan emosi yang sehat agar tidak menjadikan spiritualitas sebagai mekanisme penghindaran emosional.
2. Program Studi Psikologi Islam disarankan memperkuat integrasi antara pendidikan keislaman dan literasi kesehatan mental melalui pembelajaran atau kegiatan pendampingan yang membahas relasi spiritualitas dan regulasi emosi.
3. Peneliti selanjutnya disarankan mengembangkan penelitian ini dengan desain longitudinal, sampel yang lebih luas, serta pemilahan jenis konten Islami guna memperoleh gambaran yang lebih komprehensif tentang *Spiritual bypassing* dalam konteks digital