

BAB V

KESIMPULAN

A. KESIMPULAN

Dari hasil penelitian mengenai Peran Religiusitas dalam Meningkatkan *Psychological Well-Being* pada Santriwati di Pondok Pesantren Tahfizh Qur'an At-Taqwa Kota Cirebon maka peneliti memberi kesimpulan sebagai berikut:

1. Santriwati di Pondok Pesantren Tahfizh Qur'an At-Taqwa memiliki religiusitas yang baik dan seimbang pada lima dimensi yaitu keyakinan, praktek keagamaan, pengalaman spiritual, pengetahuan agama, dan pengamalan nilai agama. Religiusitas satriwati tidak hanya tampak dalam ibadah formal, tetapi juga dalam sikap, perilaku sosial, dan ketahanan menghadapi tantangan hidup.
2. Religiusitas sangat berperan dalam meningkatkan *psychological well-being* santriwati di Pondok Pesantren Tahfizh Qur'an At-Taqwa. Melalui lima dimensi religiusitas, santriwati memperoleh ketenangan batin, penerimaan diri, kemandirian, tujuan hidup, serta pertumbuhan pribadi yang seimbang. Religiusitas yang terinternalisasi secara konsisten mendukung terbentuknya kesejahteraan psikologis, menjadikan religiusitas sebagai pondasi utama dalam penguatan mental, emosional, dan spiritual santriwati.
3. Hasil penelitian menunjukkan bahwa religiusitas berperan penting dalam meningkatkan *psychological well-being* santriwati di Pondok Pesantren Tahfizh Qur'an At-Taqwa Kota Cirebon. Melalui lima dimensi religiusitas, santriwati mengalami perkembangan dalam aspek penerimaan diri, hubungan sosial yang positif, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Religiusitas yang kuat, terarah, dan terinternalisasi mendalam menjadi pondasi utama dalam pembentukan kesejahteraan psikologis, ketahanan emosional, serta kematangan spiritual dan sosial santriwati di lingkungan pesantren.

B. IMPLIKASI

Religiusitas yang berkembang di pondok pesantren tidak hanya memberikan ketenangan spiritual, tetapi juga berfungsi sebagai alat yang memperkuat ketahanan psikologis dan mendukung perkembangan pribadi santriwati. Oleh karena itu, pembinaan yang konsisten dalam aspek religiusitas di pesantren dapat menjadi strategi yang efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis santri, membentuk karakter yang lebih baik, dan membantu santriwati menghadapi tantangan hidup dengan lebih percaya diri dan positif.

C. SARAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Peran Religiusitas dalam Meningkatkan *Psychological Well-Being* pada Santriwati di Pondok Pesantren Tahfizh Qur'an At-Taqwa Kota Cirebon, peneliti memberikan beberapa saran sebagai kontribusi terhadap pengembangan keilmuan dan praktik di lapangan yakni sebagai berikut:

1. Penguatan nilai religiusitas di lingkungan pesantren

Penting bagi pihak pengelola pondok untuk terus mengoptimalkan program-program keagamaan yang tidak hanya berorientasi pada hafalan Al-Qur'an, tetapi juga pembinaan keimanan dan keteladanan akhlak. Upaya ini dapat dilakukan melalui penguatan kegiatan keagamaan yang menyentuh aspek spiritual dan moral secara mendalam, sehingga dapat menumbuhkan pemahaman religius yang utuh dalam diri santriwati.

2. Integrasi antara religiusitas dan pembinaan psikologis

Mengingat peran signifikan religiusitas dalam mendukung kesejahteraan psikologis, maka pendekatan pembinaan santriwati diharapkan dapat mengintegrasikan aspek spiritual dengan pemahaman psikologis. Hal ini bisa dilakukan melalui penyuluhan keagamaan yang dikaitkan dengan pembentukan sikap positif, pengendalian emosi, serta

penguatan makna hidup, sehingga santriwati memiliki daya tahan mental yang lebih baik dalam menjalani kehidupan di lingkungan pesantren..

3. Pemanfaatan hasil penelitian untuk evaluasi dan pengembangan program

Temuan dari penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai bahan evaluasi terhadap efektivitas kegiatan religius dalam mendukung kesejahteraan mental santriwati. Pihak pesantren disarankan untuk secara berkala melakukan monitoring dan pendampingan psikososial, serta menciptakan suasana pembelajaran yang mendorong perkembangan spiritual dan emosional secara seimbang. Hal ini bertujuan agar dampak positif religiusitas terhadap psychological well-being dapat lebih dirasakan secara berkelanjutan.