

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Jenis koping religius terhadap konflik peran ganda mahasiswa yang telah menikah

Berdasarkan temuan penelitian tentang jenis koping religius terhadap konflik peran ganda yang telah menikah menunjukkan bahwa jenis koping religius di dapatkan dari lima metode koping religius, yaitu:

- a. Metode koping religius dalam mencari makna, yang terdiri dari mendefinisikan stressor melalui agama sebagai hal yang secara potensial membawa kebaikan dan bermanfaat bagi individu serta mendefinisikan stressor sebagai hukuman dari Tuhan atas dosa-dosa yang telah dilakukan.
- b. Metode koping religius untuk mendapatkan kenyamanan dan mencapai kedekatan dengan Allah, yaitu mencari dukungan spritual dengan mencari kenyamanan dan ketentraman hati melalui cinta dan pemeliharaan dari Tuhan, melakukan ritual-ritual keagamaan seperti shalat Tahajud, shalat Dhuha, membaca Al-Qur'an, dan berdo'a yang disebut dengan kolaboratif koping untuk mengalihkan perhaitian dari sumber stres, memurnikan spritual melalui aktifitas keagamaan, merasa mengalami ketersambungan dengan Tuhan, pasrah dengan tujuan bahwa Tuhan diatas segalanya, pengekspresian kebingungan dan ketidakpuasaan terhadap Tuhan di saat situasi yang penuh dengan stres.

2. Dinamika koping religius terhadap konflik peran ganda mahasiswa yang telah menikah

Berdasarkan temuan penelitian bahwa para subjek mengatasi masa-masa sulit dengan cara beberapa strategi koping, baik itu koping religius maupun non-religius. Namun koping religius sangat berperan penting dalam meregulasi emosi dan mengontrol perilaku mereka. Koping religius sangat berperan aktif ketika menghadapi konflik permasalahan yang berat.

Ketika merasa belum terlalu dekat dengan Tuhan, mereka menganggap masalah tersebut adalah hukuman dan mengurangi ritual keagamaan yang biasa dilakukan, seperti shalat, dzikir, dan lain-lain. Efeknya mereka merasa masalah yang di hadapi semakin berat dan kacau, sehingga merasa putus asa dan sulit untuk menyesuaikan diri terhadap konflik yang terjadi. Sedangkan ketika merasa dekat dengan Tuhan masalah yang dihadapi disikapi dengan lebih tenang dan merasa masalah tersebut adalah suatu pelajaran yang memiliki hikmah untuk menjadikannya individu yang lebih baik lagi, sehingga lebih mudah mengontrol diri dan menimbulkan pikiran serta emosi positif.

Koping religius positif bersifat adaptif dan membuat keseimbangan dan kesehatan terhadap mental, sedangkan koping religius negatif bersifat non-adaptif dan menjadikan keadaan emosional yang tidak stabil sehingga timbul putus asa, stres, dan tidak bahagia.

B. Saran

1. Bagi Subjek Penelitian

Penelitian ini memberikan gambaran bahwa konflik peran ganda mahasiswa yang terjadi merupakan hal yang harus dihadapi. Namun cara menghadapi dan menyelesaikannya dengan menggunakan strategi koping religius adalah sebuah pilihan

yang positif. Perlu untuk diteruskan dan dipertahankan, selain untuk membantu mengurangi masa-masa sulit yang penuh dengan tekanan juga membuat semakin dengan Tuhan, sehingga amalan-amalan yang baik pun terus di lakukan.

2. Bagi Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menurut peneliti, kajian-kajian yang dikenalkan oleh psikologi positif, salah satunya mengenai coping religius perlu dipelajari dan dikembangkan secara terus menerus, karena akan sangat membantu manusia dalam memahami dan menyadari setiap masalah itu bukanlah hal yang selalu negatif, sehingga mereka mampu melihat setiap yang terjadi lebih memaknai dengan sisi positifnya. Dalam hal ini peneliti berharap agar Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang dapat memfasilitasi mahasiswa dengan mengenalkan, mendukung, dan meningkatkan pengembangan kajian-kajian mengenai psikologi positif. Disamping itu Peneliti masih merasakan tidak ada literatur yang tersedia mengenai kajian-kajian psikologi positif mengenai coping religius di Fakultas Psikologi sehingga diharapkan penyediaan buku-buku dan berbagai literatur mengenai kajian coping religius dapat ditingkatkan. Hal tersebut terlebih agar mahasiswa khususnya yang ada di fakultas psikologi dapat lebih memahami kajian tersebut dan dapat menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Coping religius merupakan kajian yang sangat menarik dan memberikan banyak inspirasi. Peneliti menyarankan kepada peneliti selanjutnya untuk lebih mengembangkan penelitian mengenai Coping Religius, karena hal tersebut memiliki pengaruh besar terhadap segala aktivitas manusia dan dapat ditinjau dari sudut pandang yang beragam. Peneliti juga menyarankan agar penelitian ini dilanjutkan dengan sebuah penelitian yang

mempunyai cakupan yang lebih luas. Seperti melihat koping religius pada setiap agama atau keyakinan dan hasilnya dikomparasi. Kekurangan dari penelitian ini yang sekaligus dapat dijadikan sebagai saran untuk diperhatikan bagi peneliti selanjutnya yaitu mengenai keterbatasan sumber yang dapat dijadikan teori, perlunya perpanjangan waktu penelitian, dan cakupan penelitian yang sempit menurut peneliti masih sangat perlu pengembangan.

