

## BAB VI

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

1. Dari hasil analisis deskriptif *tawakkal*, tingkat kategori sangat tinggi 28 mahasiswa dengan persentase 48,3%, tingkat kategori tinggi 23 mahasiswa dengan persentase 39,7%, tingkat kategori sedang berjumlah 7 mahasiswa dengan persentase 12,1%, dan tingkat kategori rendah dan sangat rendah berjumlah 0 atau tidak terdapat mahasiswa dalam kategori rendah dan sangat rendah. Maka *tawakkal* Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi pada Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi, IAIN Kediri berada pada kategori sangat tinggi.
2. Dari hasil analisis deskriptif *Quarter Life Crisis*, tingkat kategori sangat tinggi berjumlah 2 mahasiswa dengan persentase 3,4%, tingkat kategori tinggi berjumlah 21 mahasiswa dengan persentase 36,2%, tingkat kategori sedang berjumlah 22 mahasiswa 37,8%, tingkat kategori rendah berjumlah 12 mahasiswa 20,7%, dan tingkat kategori sangat rendah berjumlah 1 mahasiswa 1,3%. Maka *Quarter Life Crisis* Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi pada Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi, IAIN Kediri berada pada kategori sedang.
3. Terdapat pengaruh antara *tawakkal* dengan *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri yang sedang mengerjakan skripsi dengan nilai  $\text{sig } 0,020 < 0,05$  dan nilai  $F_{\text{hitung}}$  ialah  $5,756 > F_{\text{tabel}} 4,01$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima artinya koefisien regresi adalah signifikan. Jadi *tawakkal* berpengaruh secara signifikansi terhadap *Quarter Life Crisis*.

#### B. Saran

1. Mahasiswa

Kepada subjek diharapkan untuk meningkatkan *tawakkal* untuk dapat mengatasi *Quarter Life Crisis* dengan cara mengendalikan diri dengan baik dan menerima keadaan diri serta menyerahkan segala urusan kepada Allah SWT. *Quarter Life Crisis* ialah suatu masalah yang akan dialami oleh siapapun termasuk Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin Dan Dakwah IAIN Kediri yang sedang mengerjakan skripsi (angkatan 2017-2020).

## 2. Lembaga/Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi

Kepada Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi diharapkan untuk memberikan pemahaman terkait *tawakkal* kepada Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi, terutama pada mahasiswa tingkat akhir agar dapat meminimalisir *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin Dan Dakwah, IAIN Kediri.

## 3. Peneliti Selanjutnya

Pada penelitian ini, pengaruh dari *tawakkal* hanya sebesar 9,3% saja, oleh karena itu peneliti menyarankan untuk menambahkan variabel lainnya, seperti *self control*.. Mengingat masih terdapat 90,7% dipengaruhi oleh faktor lainnya yang dapat berpengaruh terhadap *Quarter Life Crisis* yang sedang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir.