

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Kondisi *Quarter Life Crisis* Mahasiswa PAI Tingkat Akhir di IAIN Kediri

Penelitian ini secara komprehensif menginvestigasi fenomena *quarter life crisis* pada mahasiswa PAI tingkat akhir di IAIN Kediri melalui pendekatan kualitatif fenomenologis. Temuan menunjukkan bahwa **partisipan mengalami berbagai dimensi *quarter life crisis***, termasuk kebingungan dalam pengambilan keputusan, perasaan putus harapan, penilaian diri negatif, kecemasan, perasaan tertekan, merasa terjebak dalam situasi sulit, dan krisis dalam hubungan interpersonal. Analisis faktor yang paling berpengaruh yaitu faktor internal menunjukkan bahwa **harapan dan impian menjadi pemicu dominan**, sementara faktor agama dan keyakinan tidak secara signifikan memengaruhi partisipan. Di sisi lain, **faktor eksternal** seperti hubungan interpersonal, tuntutan pekerjaan, tantangan pendidikan, dan dinamika kehidupan kerja turut berkontribusi pada pengalaman *quarter life crisis* mahasiswa. Kondisi ini mengindikasikan bahwa masa transisi menuju kedewasaan dan penyelesaian studi merupakan periode yang penuh tantangan psikologis bagi mahasiswa PAI.

Dari temuan penelitian ini menyoroti pentingnya **integrasi perspektif Pendidikan Agama Islam dalam memahami dan mengatasi *quarter life crisis***. Ajaran Islam menawarkan kerangka nilai dan prinsip yang dapat

menjadi mekanisme koping yang efektif. Konsep *tawakkal* (berserah diri), *husnudzon* (berprasangka baik), *muhasabah diri* (introspeksi), *ukhuwah Islamiyah* (persaudaraan Islam), *sabar*, dan *syukur* dapat membekali mahasiswa PAI dengan ketahanan mental dan spiritual dalam menghadapi ketidakpastian dan tekanan. Lebih lanjut, pemahaman yang mendalam tentang tujuan hidup dalam Islam dapat memberikan orientasi yang jelas dan mengurangi kecemasan eksistensial.

2. Cara Mahasiswa PAI Tingkat Akhir Mengatasi *Quarter Life Crisis*

Penelitian ini berhasil mengidentifikasi **keragaman strategi yang digunakan mahasiswa PAI tingkat akhir di IAIN Kediri dalam menghadapi *quarter life crisis***, yang mencakup baik pendekatan sekuler maupun religius. Strategi sekuler yang dominan berfokus pada aktivitas rekreasi dan sosial untuk meredakan tekanan, serta upaya refleksi dan manajemen diri untuk mengatasi perasaan kewalahan. Sementara itu, **agama terbukti menjadi sumber dukungan emosional dan spiritual yang signifikan**. Praktik ibadah seperti salat dan doa memberikan ketenangan dan keyakinan, nilai-nilai agama menawarkan perspektif yang lebih luas, dan kegiatan kajian serta membaca Al-Qur'an memberikan inspirasi dan panduan. Latar belakang pendidikan agama yang kuat juga berperan dalam membentuk mekanisme koping religius.

Implikasi utama dari temuan ini adalah **penegasan peran sentral perspektif Pendidikan Agama Islam dalam resiliensi psikologis mahasiswa**. Fondasi spiritual Islam memberikan kerangka nilai dan kekuatan internal yang mendalam dalam menghadapi tantangan eksistensial dan

emosional yang melekat pada *quarter life crisis*. Prinsip-prinsip Islam seperti *sabar*, *syukur*, dan *tawakkal* terinternalisasi sebagai cara untuk menerima ketentuan dan mencari hikmah.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan di atas, peneliti memberikan beberapa saran yang dapat dijadikan pertimbangan oleh berbagai pihak, sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa PAI Tingkat Akhir

Mahasiswa perlu lebih mengenali potensi diri, memahami bahwa krisis seperempat abad adalah fase alami yang bisa dilalui dengan bijak. Mengembangkan kesadaran spiritual, manajemen waktu yang baik, dan kemampuan menyusun prioritas akan sangat membantu dalam mengatasi tekanan akademik dan emosional. Jangan ragu untuk mencari bantuan dan bercerita kepada orang-orang yang dipercaya, termasuk dosen atau teman dekat.

2. Bagi Dosen dan Civitas Akademik

Pihak dosen diharapkan dapat memberikan perhatian yang lebih kepada mahasiswa tingkat akhir, tidak hanya dari sisi akademik tetapi juga aspek emosional dan spiritual mereka serta masa depan mereka. Diperlukan pendekatan empatik dan bimbingan yang menyeluruh agar mahasiswa mampu menyelesaikan tugas akhirnya dengan baik tanpa mengalami tekanan berlebihan. Selain itu, kampus juga perlu menyediakan fasilitas konseling dan ruang diskusi untuk membahas isu-isu psikologis seperti *QLC*.

3. Bagi Keluarga

Keluarga sebagai support system utama diharapkan memberikan dukungan emosional dan motivasi yang membangun, tanpa menambah tekanan dengan ekspektasi yang berlebihan. Mendengarkan dan memahami kesulitan mahasiswa akan memberikan kekuatan tambahan bagi mereka untuk menghadapi fase hidup yang menantang ini.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini masih memiliki keterbatasan dalam hal jumlah responden dan lokasi penelitian. Peneliti selanjutnya dapat memperluas cakupan penelitian, baik secara kuantitatif maupun kualitatif, agar diperoleh pemahaman yang lebih mendalam dan luas mengenai fenomena *Quarter Life Crisis* pada berbagai kalangan mahasiswa dan konteks budaya yang berbeda. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengeksplorasi secara lebih mendalam bagaimana implementasi nilai-nilai Islam dalam bimbingan dan konseling, serta dalam kurikulum pendidikan tinggi, dapat membantu mahasiswa PAI menavigasi quarter life crisis secara lebih adaptif dan bermakna.