

BAB VI

KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan pada analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan, maka peneliti menyusun beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Dari hasil analisis deskriptif yang dilakukan pada variabel *Quarter Life Crisis* (Y) menunjukkan bahwa dari 107 Mahasiswa IAIN Kediri memiliki tingkat *quarter life crisis* dengan kategori sangat tinggi sebanyak 9 subjek atau 8.4%, 22 subjek atau 20.6% subjek dengan kategori tinggi, 44 subjek atau 41.1% dengan kategori sedang, dan 32 subjek atau 29.9% dengan kategori rendah, dari penjabaran tersebut maka disimpulkan bahwa mahasiswa IAIN Kediri memiliki rata-rata *quarter life crisis* subjek dengan kategori **sedang**.
2. Pada variabel Kemampuan Komunikasi Interpersonal (X), mahasiswa IAIN Kediri memiliki kemampuan komunikasi interpersonal dengan kategori sangat tinggi sebanyak 5 subjek atau 4.6%, 22 subjek atau 20.6% subjek dengan kategori tinggi, 57 subjek atau 53.3% dengan kategori sedang, dan 23 subjek atau 21.5% dengan kategori rendah, dari penjabaran data tersebut maka dapat disimpulkan bahwa mahasiswa IAIN Kediri memiliki rata-rata kemampuan komunikasi interpersonal subjek dengan kategori **sedang**.

3. Terdapat pengaruh yang signifikan antara kemampuan komunikasi interpersonal terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa IAIN Kediri dengan perolehan data nilai $F_{hitung} = 37.302$ dengan signifikansi $0,000 < 0,05$ yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima.
4. Besar sumbang efisien pengaruh kemampuan komunikasi interpersonal terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa IAIN Kediri sebesar 26.2%, sedangkan 73.8% lainnya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti oleh peneliti.

B. Saran

1. Saran untuk subjek

Kepada subjek diharapkan agar subjek dapat meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal guna meminimalisir terjadinya *quarter life crisis* serta *awareness* terhadap kesehatan mental.

2. Bagi Institusi

Peneliti berharap dalam hal ini institusi dapat menjaga sistem pendidikan agar *quarter life crisis* pada mahasiswa lebih rendah dan juga memberikan pelayanan yang masif dan intensif untuk guna menangani permasalahan psikologis yang dialami oleh mahasiswa.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Pada penelitian ini peneliti menggunakan dua metode pengambilan data yaitu dengan membagikan formulir secara langsung dan menggunakan *google form* sehingga memiliki sedikit kendala saat formulir disebar, maka diharapkan

peneliti dapat memilih salah satu diantaranya dan senantiasa memantau pengisian angket secara langsung.

- b. Pada penelitian ini terdapat nilai sumbang efektif terhadap pengaruh kemampuan komunikasi interpersonal terhadap *quarter life crisis* sebesar 29%, maka peneliti menyarankan untuk menganalisis pengaruh dari variabel lainnya, mengingat masih ada 79% faktor lainnya yang dapat berpengaruh terhadap terjadinya *quarter life crisis* pada mahasiswa.