

## **BAB V PENUTUP**

### **A. Kesimpulan**

Penelitian mengenai pengalaman Quarter Life Crisis (QLC) yang dialami oleh mahasiswa Pascasarjana Pendidikan Agama Islam (PAI) di UINSSC menunjukkan bahwa fase ini membawa dampak yang signifikan terhadap berbagai aspek kehidupan mereka. Mahasiswa menghadapi tantangan seperti krisis identitas, emosi yang kompleks, dan tekanan sosial, yang sering kali mengganggu keseimbangan antara pendidikan, pekerjaan, dan kehidupan pribadi. Dalam menghadapi tantangan ini, mereka mengadopsi berbagai strategi holistik, termasuk mengubah pola pikir negatif, mencari pengetahuan baru, menekuni hobi, dan mengandalkan dukungan emosional dari keluarga, teman, dan komunitas keagamaan.

Religiusitas berperan sebagai sumber kekuatan dan ketenangan, membantu mahasiswa menemukan makna hidup yang lebih dalam dan mengatasi kecemasan yang muncul. Meskipun beberapa mahasiswa mengalami penurunan dalam praktik ibadah, banyak yang merasa terdorong untuk lebih mendekatkan diri kepada Tuhan sebagai cara untuk mencari ketenangan. Selain itu, interaksi dengan orang terdekat dan komunitas keagamaan memberikan dukungan emosional yang penting dalam mengatasi tekanan dan kebingungan yang mereka hadapi. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa semakin tinggi nilai keagamaan yang dimiliki mahasiswa, semakin rendah tingkat Quarter Life Crisis (QLC) yang mereka alami.

Secara keseluruhan, meskipun QLC penuh dengan tantangan, pengalaman ini juga membuka peluang untuk pertumbuhan pribadi dan refleksi yang lebih dalam. Dengan dukungan yang tepat dan strategi yang efektif, mahasiswa dapat mengatasi fase transisi ini dengan lebih baik, menemukan arah yang jelas dalam hidup mereka, dan mencapai kesejahteraan mental yang lebih baik. Penelitian ini menegaskan pentingnya pendekatan holistik dalam menghadapi QLC, yang mencakup aspek emosional, sosial, dan spiritual dalam perjalanan hidup mahasiswa.

### **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, ada beberapa saran untuk pengembangan lebih lanjut untuk peneliti selanjutnya. Pertama, peneliti selanjutnya sebaiknya melakukan studi komparatif antara mahasiswa PAI dengan mahasiswa dari program studi lain (misalnya, psikologi, kedokteran) untuk melihat perbedaan dan persamaan dalam pengalaman

dan strategi mengatasi QLC, menyelidiki apakah terdapat perbedaan signifikan dalam pengalaman QLC antara mahasiswa PAI yang mengikuti kurikulum dengan penekanan pada pengembangan spiritualitas dengan mereka yang lebih menekankan pada aspek akademik. Kemudian menganalisis perbedaan pengalaman QLC antara mahasiswa pria dan wanita PAI. Lalu membandingkan strategi yang digunakan oleh mahasiswa pria dan wanita dalam mengatasi QLC. Dan melibatkan ahli psikologi, sosiologi, dan agama dalam penelitian untuk mendapatkan perspektif yang lebih komprehensif. Kedua, dilakukannya metode penelitian yang lebih beragam seperti menggabungkan metode kualitatif (wawancara mendalam, studi kasus) dan kuantitatif (kuesioner, analisis statistik) untuk mendapatkan data yang kaya dan valid. Selain itu, penting untuk menggali lebih dalam peran teknologi dan media digital dalam mempengaruhi QLC pada mahasiswa, serta melihat dampak nyata yang terjadi.