BAB V
PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, mengenai Peran Kematangan Beragama dan Ketahanan Diri Generasi Milenial dalam Menghadapi *Quarter-Life Crisis*: Studi Kasus pada Mahasiswa Institut Pesantren Babakan (IPEBA) Babakan Ciwaringin Cirebon, maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut.

1. Kematangan Beragama (*Religious Maturity*) Mahasiswa yang Mengalami *Quarter-Life Crisis* di Institut Pesantren Babakan (IPEBA) Babakan Ciwaringin Cirebon

   Berdasarkan hasil penelitian, mahasiswa Institut Pesantren Babakan (IPEBA) yang mengalami *Quarter-Life Crisis* menunjukkan bahwa kematangan beragama berperan sebagai landasan utama dalam menghadapi berbagai tekanan kehidupan pada masa dewasa awal. Kematangan beragama tercermin melalui meningkatnya kualitas ibadah, seperti menjaga salat, memperbanyak doa, membaca Al-Qur'an, berdzikir, serta memperkuat hubungan spiritual dengan Allah SWT. Selain itu, mahasiswa mampu menginternalisasikan nilai-nilai Islam dalam kehidupan sehari-hari melalui sikap sabar, tawakal, syukur, ikhlas, dan husnuzan terhadap ketetapan Allah SWT. Nilai-nilai tersebut membantu mahasiswa memandang berbagai kesulitan sebagai bagian dari proses pembelajaran dan pendewasaan diri sehingga mampu mengurangi kecemasan, kebingungan, dan ketidakpastian yang menjadi karakteristik *Quarter-Life Crisis*. Dengan demikian, kematangan beragama tidak hanya diwujudkan dalam aspek ritual keagamaan, tetapi juga dalam kemampuan memaknai kehidupan, mengendalikan emosi, serta mengambil keputusan secara bijaksana

berdasarkan nilai-nilai keislaman.

2. Resiliensi Mahasiswa yang Mengalami *Quarter-Life Crisis* di Institut Pesantren Babakan (IPEBA) Babakan Ciwaringin Cirebon

   Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa IPEBA memiliki kemampuan resiliensi yang cukup baik dalam menghadapi *Quarter-Life Crisis*. Resiliensi tersebut tampak dari kemampuan mahasiswa dalam mengelola emosi ketika menghadapi tekanan akademik, ketidakpastian karier, tuntutan keluarga, maupun persoalan kehidupan lainnya. Mahasiswa mampu beradaptasi terhadap perubahan, mempertahankan optimisme, membangun kepercayaan diri, serta menyelesaikan permasalahan secara positif tanpa larut dalam tekanan yang berkepanjangan. Selain itu, mahasiswa menunjukkan kemampuan untuk bangkit dari kegagalan, menjadikan pengalaman hidup sebagai pembelajaran, serta tetap memiliki harapan terhadap masa depan. Keberadaan lingkungan pesantren yang religius turut memperkuat proses pembentukan resiliensi melalui pembiasaan ibadah, pembinaan karakter, serta dukungan moral dan spiritual. Oleh karena itu, resiliensi menjadi modal penting bagi mahasiswa dalam menghadapi dinamika *Quarter-Life Crisis* secara lebih adaptif, sehat, dan bermakna.

3. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kematangan Beragama dan Resiliensi Mahasiswa dalam Menghadapi *Quarter-Life Crisis* di Institut Pesantren Babakan (IPEBA) Babakan Ciwaringin Cirebon

   Hasil penelitian menunjukkan bahwa kematangan beragama dan resiliensi mahasiswa dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan, baik faktor internal maupun eksternal. Faktor internal meliputi pengalaman spiritual, kemampuan regulasi emosi, kesadaran diri, optimisme, serta kemampuan memaknai setiap peristiwa kehidupan berdasarkan ajaran agama. Sementara itu, faktor eksternal meliputi dukungan keluarga, lingkungan pesantren yang religius, teman sebaya, pembinaan dari dosen dan pengasuh pesantren, serta pengalaman hidup yang membentuk kedewasaan

individu. Lingkungan pesantren memberikan kontribusi yang signifikan melalui pembiasaan ibadah, pendidikan karakter, dan internalisasi nilai-nilai Islam yang memperkuat ketahanan psikologis mahasiswa. Sinergi antara kematangan beragama dan resiliensi menjadikan mahasiswa lebih mampu menghadapi *Quarter-Life Crisis* dengan sikap yang tenang, optimis, adaptif, dan penuh makna. Dengan demikian, kematangan beragama berfungsi sebagai fondasi spiritual yang memperkuat resiliensi, sedangkan resiliensi menjadi kemampuan adaptif yang memungkinkan mahasiswa menghadapi berbagai tantangan kehidupan tanpa kehilangan arah, harapan, dan tujuan hidup.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah diperoleh, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa

   Mahasiswa Institut Pesantren Babakan (IPEBA) disarankan untuk terus meningkatkan kematangan beragama melalui penguatan ibadah, pendalaman ilmu agama, serta penghayatan terhadap nilai-nilai Islam dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, mahasiswa perlu mengembangkan ketahanan diri (resiliensi) dengan melatih kemampuan mengelola emosi, berpikir positif, membangun optimisme, serta menjadikan setiap tantangan sebagai proses pembelajaran dan pendewasaan diri. Dengan demikian, mahasiswa akan lebih siap menghadapi *Quarter-Life Crisis* secara adaptif, menjaga kesehatan mental, serta memiliki arah hidup yang lebih jelas dan bermakna.

2. Bagi Institut Pesantren Babakan (IPEBA)

Institut Pesantren Babakan (IPEBA) diharapkan dapat terus mengembangkan program pembinaan spiritual, psikologis, dan pengembangan diri mahasiswa. Lembaga dapat menyediakan layanan konseling, mentoring keagamaan, pelatihan pengembangan diri, seminar kesehatan mental, serta pendampingan karier yang membantu mahasiswa menghadapi berbagai tantangan pada fase *Quarter-Life Crisis*. Selain itu, lingkungan pesantren perlu terus dipertahankan sebagai ruang yang kondusif untuk memperkuat karakter religius, kesehatan mental, dan ketahanan diri mahasiswa.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian mengenai *Quarter-Life Crisis* dengan melibatkan jumlah informan yang lebih luas, latar belakang perguruan tinggi yang berbeda, maupun pendekatan penelitian kuantitatif atau mixed methods sehingga diperoleh hasil yang lebih komprehensif dan dapat digeneralisasikan. Penelitian berikutnya juga dapat mengkaji variabel lain yang berhubungan dengan *Quarter-Life Crisis*, seperti spiritual well-being, religiusitas intrinsik, self-compassion, *self-efficacy*, dukungan sosial, psychological well-being, maupun *strategi coping* religius. Selain itu, penelitian lanjutan dapat mengembangkan model intervensi atau program pendampingan berbasis

UINSSC
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON

nilai-nilai Islam untuk meningkatkan kematangan beragama, resiliensi, serta kesehatan mental mahasiswa dalam menghadapi tantangan kehidupan pada masa dewasa awal.

UINSSC
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON