

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Simpulan**

Melalui analisis data kuantitatif, dapat dinyatakan bahwa sejumlah mahasiswa tingkat akhir mengalami berbagai tingkat *quarterlife crisis*. Beberapa faktor yang berperan dalam munculnya krisis ini termasuk tekanan akademik, ketidakpastian akan masa depan, perubahan dalam identitas, serta kekhawatiran sosial. Berikut adalah simpulan dari hasil analisis data kuantitatif:

1. Berdasarkan temuan penelitian mengenai gambaran umum dan pengelompokan *quarterlife crisis* yang dilakukan terhadap 112 responden, mahasiswa tingkat akhir angkatan 2018-2020 di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin mengalami *quarterlife crisis* dengan 15 responden (13,4%) pada tingkat rendah, 80 responden (71,4%) pada tingkat sedang, dan 17 responden (15,2%) pada tingkat tinggi.
2. Berdasarkan data yang disajikan, dapat disimpulkan bahwa prevalensi *quarterlife crisis* cenderung tinggi di antara mahasiswa pada rentang usia 20-24 tahun. Meskipun terjadi sedikit penurunan dalam persentase mahasiswa yang mengalami *quarterlife crisis* seiring bertambahnya usia, masih dominan pada tingkat sedang. Mayoritas mahasiswa, baik laki-laki maupun perempuan,

berada pada tingkat *quarterlife crisis* yang sedang, meskipun jumlah mahasiswa perempuan yang mengalami *quarterlife crisis* lebih banyak daripada mahasiswa laki-laki. Dari segi angkatan, mayoritas mahasiswa berasal dari angkatan 2020, meskipun terjadi sedikit penurunan dalam persentase mahasiswa yang mengalami tingkat sedang pada angkatan tersebut. Dalam hal jurusan, mayoritas mahasiswa berasal dari jurusan Psikologi Islam, Ilmu al-Qur'an dan Tafsir, serta Studi Agama-agama, dengan mayoritas mengalami *quarterlife crisis* pada tingkat sedang. Namun, jurusan Akidah dan Filsafat Islam menunjukkan tingkat tinggi yang signifikan sebesar 22,2%. Dengan demikian, meskipun terdapat variasi dalam tingkat *quarterlife crisis* berdasarkan faktor-faktor seperti usia, jenis kelamin, angkatan, dan jurusan, tingkat sedang masih mendominasi secara umum.

## **B. Saran-saran**

Berdasarkan kesimpulan, berikut beberapa saran yang dapat diajukan:

### **1. Saran Kepada pihak Fakultas**

Disarankan untuk melakukan penyebaran informasi atau sosialisasi mengenai *quarterlife crisis* kepada mahasiswa, sehingga mereka memperoleh pemahaman tentang cara menghadapi masalah psikologis yang muncul dan bagaimana mengembangkan diri secara positif di lingkungan akademik agar menjadi mahasiswa yang lebih efektif. Hal ini penting mengingat semakin banyak individu yang cenderung

merasa putus asa dan mungkin berpikir untuk mengakhiri hidup pada usia *quarterlife crisis*.

## 2. Saran bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini hanya menggarap gambaran umum mengenai *quarterlife crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin. Lebih optimal jika penelitian berikutnya menyertakan wawancara mendalam dengan responden yang mengalami tingkat *quarterlife crisis* yang tinggi, sehingga dapat mengungkapkan temuan yang lebih mendalam. Selain itu, penelitian ini dapat diperluas dengan mengeksplorasi korelasi atau hubungan yang lebih dalam antara *quarterlife crisis* dengan variabel lainnya, seperti variabel kecerdasan emosional, religiusitas, konsep diri, dan lain hal sebagainya.