

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data mengenai internalisasi nilai-nilai akhlak Islam dalam mengatasi *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi Pendidikan Agama Islam, maka dapat ditarik beberapa simpulan sebagai berikut:

1. Bentuk *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi Pendidikan Agama Islam terbagi ke dalam tiga kategori, yaitu *high quarter life crisis*, *middle quarter life crisis*, dan *low quarter life crisis*. Pada kategori *high quarter life crisis*, mahasiswa mengalami kecemasan tinggi, *overthinking*, rasa takut gagal, dan ketidakpercayaan diri. Pada kategori *middle quarter life crisis*, mahasiswa mulai mampu mengelola tekanan dan berusaha menyesuaikan diri dengan kondisi yang dihadapi. Sedangkan pada kategori *low quarter life crisis*, mahasiswa menunjukkan kondisi emosional yang lebih stabil, mampu menerima keadaan diri, serta memiliki ketenangan dalam menghadapi masa depan. Kondisi tersebut dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal, seperti tuntutan keluarga, tekanan sosial, penyelesaian skripsi, serta ketidakpastian pekerjaan setelah lulus.
2. Nilai-nilai akhlak Islam seperti sabar, syukur, tawakal, ikhlas, dan qana'ah memiliki peran penting dalam membantu mahasiswa menghadapi *quarter life crisis*. Nilai-nilai tersebut membantu mahasiswa mengendalikan emosi,

memperkuat spiritualitas, serta menumbuhkan ketenangan dan penerimaan diri dalam menghadapi berbagai tekanan hidup.

3. Proses internalisasi nilai-nilai akhlak Islam pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi Pendidikan Agama Islam dalam menghadapi *quarter life crisis* berlangsung melalui tiga tahapan *tazkiyatun nafs* menurut Al-Ghazali, yaitu *takhalli*, *tahalli*, dan *tajalli*. Pada tahap *takhalli*, mahasiswa berupaya membersihkan diri dari sifat negatif seperti kecemasan, *overthinking*, dan rasa takut berlebihan. Pada tahap *tahalli*, mahasiswa mulai menghiiasi diri dengan akhlak mulia seperti sabar, syukur, dan tawakal. Sedangkan pada tahap *tajalli*, mahasiswa mencapai kondisi ketenangan jiwa yang ditandai dengan sikap ikhlas, *qana'ah*, dan penerimaan diri.
4. Faktor pendukung internalisasi nilai-nilai akhlak Islam meliputi dukungan keluarga, lingkungan pertemanan yang positif, motivasi diri, serta penguatan spiritual dan bimbingan keagamaan. Adapun faktor penghambatnya meliputi rasa malas, lingkungan yang kurang mendukung, kecemasan berlebihan, *overthinking*, serta beban aktivitas di luar perkuliahan.

Secara keseluruhan, internalisasi nilai-nilai akhlak Islam melalui tahapan *takhalli*, *tahalli*, dan *tajalli* menjadi pendekatan yang relevan dalam membantu mahasiswa tingkat akhir Program Studi Pendidikan Agama Islam menghadapi *quarter life crisis*, karena mampu membentuk ketenangan jiwa, pengendalian diri, serta sikap yang lebih dewasa dan bijaksana dalam menghadapi tekanan kehidupan.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian mengenai internalisasi nilai-nilai akhlak Islam dalam mengatasi *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi Pendidikan Agama Islam, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi mahasiswa tingkat akhir diharapkan mampu menjadikan nilai-nilai akhlak Islam seperti sabar, syukur, tawakal, ikhlas, dan *qana'ah* sebagai pedoman dalam menghadapi *quarter life crisis*. Mahasiswa perlu menyadari bahwa fase akhir studi merupakan bagian dari proses kehidupan yang wajar dan tidak perlu disikapi dengan tekanan berlebihan. Melalui penguatan spiritual, refleksi diri (muhasabah), dan pengendalian diri, serta pembiasaan sikap positif, mahasiswa diharapkan mampu mengelola kecemasan, mengurangi *overthinking*, dan memaknai krisis sebagai proses pendewasaan diri, bukan sebagai kegagalan.
2. Bagi Program Studi PAI diharapkan dapat meningkatkan peran pembinaan akademik dan spiritual bagi mahasiswa tingkat akhir. Program pendampingan skripsi yang disertai dengan penguatan nilai-nilai akhlak. upaya ini diharapkan dapat membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik dan psikologis, sekaligus membentuk kepribadian yang matang secara mental dan spiritual.
3. Bagi keluarga dan lingkungan terdekat diharapkan dapat memberikan dukungan moral dan emosional kepada mahasiswa tingkat akhir tanpa memberikan tekanan berlebihan. Sikap memahami, mendoakan, dan

memberikan motivasi secara positif sangat diperlukan agar mahasiswa merasa didukung dalam proses penyelesaian studi dan menghadapi masa transisi menuju kehidupan setelah lulus.

4. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan menggunakan pendekatan dan metode yang berbeda, seperti penelitian kuantitatif atau mixed methods, serta memperluas subjek penelitian pada program studi atau perguruan tinggi lain. Selain itu, penelitian lanjutan dapat mengkaji pengembangan model pendampingan mahasiswa berbasis nilai-nilai akhlak Islam dalam mengatasi *quarter life crisis* agar diperoleh hasil yang lebih komprehensif dan aplikatif.