

BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Kesimpulan pada penelitian ini adalah terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat religiusitas dengan *quarter life crisis* berdasarkan data berikut ini :

1. Dari hasil temuan penelitian tingkat religiusitas mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia tergolong dalam kategori sedang. Hal ini dibuktikan berdasarkan tabel 4.66, diketahui rata-rata religiusitas mahasiswa sebesar 83%. Religiusitas mahasiswa ditentukan oleh 3 dimensi yaitu dimensi ideologi/keyakinan, dimensi praktik agama/ritual, dan dimensi pangalaman/akhlak. Sehingga dapat disimpulkan dari hasil respon 95 orang mahasiswa cenderung memiliki religiusitas yang baik, hal ini ditunjukkan dengan sebanyak 84% responden cenderung memiliki dimensi ideologi/keyakinan yang baik, lebih dari $\frac{3}{4}$ responden atau sebesar 77% cenderung memiliki dimensi Praktik agama/ritual, dan hampir 90% responden cenderung memiliki dimensi pengalaman/akhlak yang baik.
2. Dari hasil temuan penelitian *quarter life crisis* mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia berada dalam kategori sedang, hal ini dibuktikan berdasarkan tabel 4.107, diketahui rata-rata *quarter life crisis* mahasiswa sebesar 61%. *Quarter Life Crisis* mahasiswa ditentukan oleh 7 dimensi yaitu dimensi kebimbangan dalam mengambil keputusan, dimensi putus asa, dimensi penilaian diri yang negatif, dimensi terjebak dalam situasi sulit, dimensi cemas, dimensi tertekan, dimensi khawatir dengan relasi interpersonal. Sehingga dapat disimpulkan dari hasil respon 95 orang mahasiswa cenderung mengalami *quarter life crisis*, hal ini ditunjukkan dengan sebanyak 50% responden cenderung mengalami dimensi kebimbangan dalam mengambil keputusan, lebih dari $\frac{1}{2}$ responden atau sebesar 69% cenderung memiliki dimensi putus asa, sebanyak 60% responden mengalami dimensi penilaian diri yang negatif, lebih dari $\frac{1}{3}$ responden atau 41% mengalami dimensi terjebak dalam situasi sulit, lebih dari $\frac{3}{4}$ responden atau 77% mengalami dimensi kecemasan,

- hampir $\frac{3}{4}$ responden atau 71% mengalami dimensi tertekan, dan lebih dari $\frac{1}{2}$ responden atau 61% mengalami dimensi khawatir dengan relasi interpersonal.
3. Dari hasil analisis dan interpretasi data diatas maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat religiusitas dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia, artinya semakin tinggi tingkat religiusitas mahasiswa akan berdampak pada kemampuannya menghadapi *quarter life crisis* yang dialami mahasiswa. Hal ini dibuktikan dengan nilai signifikansi antara kedua variabel sebesar Sig. (2-tailed) $0,000 < 0,025$ yang menunjukkan hasil yang signifikan. Kemudian diperoleh nilai r hitung (pearson correlation) antara variabel religiusitas dan *quarter life crisis* sebesar 0,562, artinya terdapat arah hubungan yang positif (+) artinya semakin tinggi tingkat religiusitas mahasiswa akan berdampak pada *quarter life crisis* yang dialami mahasiswa. Lalu tingkat kekuatan korelasi pada hasil uji korelasi adalah sebesar 0,562 artinya menandakan korelasi yang cukup kuat/sedang karena berada diantara 0,40-0,599. Selanjutnya diperoleh nilai koefisien determinasi atau R Square sebesar 0,316 atau sebesar 32% dimana tingkat keberpengaruhan *quarter life crisis* mahasiswa oleh religiusitas rendah. Maka selebihnya 68% *quarter life crisis* dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti oleh peneliti. Peneliti memperoleh faktor lain yang mempengaruhi *quarter life crisis* yaitu dipengaruhi oleh faktor internal seperti pengalaman pribadi, moral, dan emosi dan faktor eksternal seperti kondisi sosial, lingkungan, tingkat pendidikan, tradisi dan budaya, tuntutan hidup (Habibie, Agustin, & Anwar, 2019), selain itu pada penelitian yang lain *quarter life crisis* dipengaruhi oleh Identify Exploration, Instability, self-focused, Feeling in Between, dan Age of Possibilities, Hopes and Dream, Religion and Spirituality sebesar 88,2% (Mashdaria & Khoironi, 2021). Dalam penelitian yang lain, faktor yang terbukti dapat mempengaruhi *quarter life crisis* adalah Psychological well being sebesar 62,1% dan self efficacy sebesar 37,9% (Suroso & Pratitis, 2021).
 4. Adapun cara yang dapat dilakukan sebagai upaya mencegah *quarter life crisis* adalah berhenti membandingkan diri dengan orang lain, mulai mencintai dan peduli pada diri sendiri, mengubah keraguan menjadi tindakan, menemukan support system, dan membatasi menggunakan media sosial.

5.2 Implikasi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa religiusitas menjadi salah satu faktor yang memengaruhi *quarter life crisis* pada mahasiswa sebesar 32% dan sisanya dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Implikasi yang dapat diberikan dalam penelitian khususnya bagi mahasiswa semester akhir yang sedang merasakan *quarter life crisis*, hal yang harus dan penting dilakukan adalah mengenal diri sendiri. Dengan mengenal diri sendiri dapat mengetahui kelemahan dan kelebihan yang dimiliki, setelah mengenali diri sendiri akan lebih mudah untuk menyelesaikan masalah yang sedang dialami dan setelah mengetahui kekurangan tersebut, dapat dijadikan sebagai motivasi untuk memperbaiki diri dan mengembangkan kelebihan yang sudah ada.

Selain itu dalam penelitian ini religiusitas memberikan kontribusi terhadap cara seseorang ketika menghadapi *quarter life crisis*. Oleh karena itu perlu menjadi pertimbangan khususnya bagi keluarga agar dapat memberikan dukungan serta memberikan bimbingan keagamaan bagi anggota keluarganya terlebih masa sekarang dinamika kehidupan menjadi begitu kompleks. Karena keluarga merupakan lingkungan terdekat anak yang bertugas dan bertanggung jawab atas kondisi psikologis, pendidikan, sosial, ekonomi, religiusitas selama anak masih berada dalam pengasuhan dan tanggung jawabnya. Religiusitas juga memegang peranan penting dalam memelihara dan memperbaiki kesehatan mental dengan caranya sendiri seperti memberikan ketenangan dan kedamaian, mengurangi konflik, frustrasi dan ketegangan lainnya. sebab nilai-nilai kebaikan yang ada pada ajaran agama mampu membantu individu dalam menyelesaikan permasalahan-permasalahan lebih terarah.

5.3 Rekomendasi

5.3.1 Bagi Program Studi Ilmu Pendidikan Agama Islam

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi, dan sumbangan pemikiran mengenai hubungan tingkat religiusitas dengan *Quarter Life Crisis* (QLC) pada mahasiswa. Dan diharapkan prodi IPAI memberikan pembinaan keagamaan yang tidak hanya tentang penguasaan ilmu-ilmu keagamaan, tetapi juga kepada pemahaman nilai-nilai keagamaan yang penting bagi kehidupan sehari-hari.

5.3.2 Bagi Mahasiswa Terkait

Melihat hasil hubungan tingkat religiusitas dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa. Mahasiswa UPI khususnya mahasiswa FPIPS diharapkan mampu meningkatkan religiusitasnya agar ketika mengalami *quarter life crisis* memiliki kesiapan baik dari segi spritualitasnya ataupun mentalitasnya. Dan apabila merasa tidak mampu mengatasi permasalahan yang terjadi dan merasa tidak baik-baik saja atau mengalami kecemasan yang berlebih, segera menghubungi psikolog atau ahli agar tidak merugikan diri sendiri.

5.3.3 Bagi Universitas Pendidikan Indonesia

Dengan fenomena yang terjadi dikalangan mahasiswa, khususnya mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia maka diharapkan agar lebih memperhatikan mahasiswanya, serta memberikan pembekalan yang tidak hanya dalam aspek keagamaan saja tetapi juga dari aspek psikologinya seperti menyediakan layanan kesehatan mental. Diharapkan pengadaan layanan tersebut dapat membantu mahasiswa menghadapi ancaman-ancaman kesehatan mental dan layanan ini diharapkan sebagai bentuk kepedulian atas isu-isu kesehatan mental.

5.3.4 Bagi Peneliti Lain

Bagi peneliti selanjutnya apabila memiliki ketertarikan untuk melakukan penelitian dengan tema yang sama, diharapkan dapat memperluas jangkauan sampel sehingga data yang diperoleh dapat mewakili keseluruhan populasi Universitas Pendidikan Indonesia khususnya di Fakultas Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial dengan lebih baik. Peneliti juga merekomendasikan agar penelitian selanjutnya memiliki variabel dan karakteristik yang berbeda seperti jenis kelamin. Selain itu dikarenakan penelitian ini dilaksanakan ketika masa pandemi Covid-19, diharapkan penelitian selanjutnya agar dapat mengambil data secara langsung di lapangan untuk mendapatkan data yang lebih akurat.