

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Setelah melihat hasil analisis data yang peneliti lakukan pada bab IV mengenai “Eksistensi Fenomena *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa PAI Semester Akhir UIN Raden Fatah Palembang”, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. *Quarter life crisis* ini bisa dialami atau dirasakan oleh siapapun termasuk mahasiswa PAI semester akhir UIN Raden Fatah Palembang yang tentunya sedang berada pada masa *emerging adulthood* usia 18-29 tahun, dan persoalan yang dihadapi oleh mahasiswa semester akhir tersebut berkenaan dengan persoalan akademiknya. Banyak hal yang menjadi dasar pembuktian terjadinya masa *quarter life crisis* pada mahasiswa tersebut sebagaimana dari banyaknya informan yang menyatakan bahwa mereka merasakan bingung dan dilema saat memikirkan masa depan yang penuh dengan tanda tanya. Banyak dari mereka berkata sering dihantui pertanyaan soal masa depan yang bisa datang kapan saja, seperti ketika sedang sendiri, ketika ingin tidur, ketika terbangun ditengah malam, pertanyaan tentang masa depan yang belum ada kepastian membuat mereka sering *overthinking*.
2. Terdapat faktor yang mempengaruhi terjadinya *quarter life crisis* pada mahasiswa PAI semester akhir UIN Raden Fatah Palembang, mahasiswa semester akhir menuturkan bahwa *quarter life crisis* yang mereka alami tersebut terjadi akibat respons dari dalam dan luar diri mereka sendiri, namun

secara umum *quarter life crisis* yang mereka rasakan berkenaan dengan tugas akhir skripsi yang sedang mereka jalani. Selain dari pada itu terdapat faktor lain yang menyebabkan terjadinya *quarter life crisis* mahasiswa PAI semester akhir diantaranya khawatir dan bingung soal masa depan, mudah cemas, putus asa serta tertekan dengan keadaan tertentu yang menyangkut kehidupan kedepannya, terlalu bergantung pada harapan, rendah diri dan khawatir dengan cara membangun hubungan dengan orang lain.

3. Adapun cara dalam mengatasi *quarter life crisis* pada mahasiswa PAI semester akhir UIN Raden Fatah Palembang antara lain terus mendekatkan diri kepada Allah Swt. (berdoa dan membaca al-Quran), memotivasi diri dengan mengingat perjuangan orang tua, percaya diri, pantang menyerah dan selalu berusaha, merencanakan harapan masa depan, *me time* atau liburan dirasa sudah mulai penat dan suntuk, berhubungan baik dengan keluarga, teman, dan pasangan. Point-point tersebut merupakan *self healing* yang dilakukan oleh mahasiswa semester akhir UIN Raden Fatah Palembang untuk bisa mengatasi masa-masa *quarter life crisis*. Paling penting bagi mereka untuk bisa bertahan yang mampu melewati masa-masa galau *quarter life crisis* adalah dengan mendekatkan diri dengan Allah Swt. maka akan kuat menghadapi segala persoalan-persoalan yang ada dalam kehidupan.

B. Saran

Adapun saran yang akan peneliti paparkan sebagai bahan perbaikan yang diharapkan bisa berguna untuk kedepannya, saran tersebut ialah sebagai berikut:

1. Bagi program studi Pendidikan Agama Islam UIN Raden Fatah Palembang alangkah baiknya untuk membuat layanan bimbingan konseling khusus untuk mahasiswa PAI sebagai bentuk arahan jika terdapat mahasiswa yang merasa sudah banyak tekanan pada dirinya dan putus asa dengan perkuliahan yang tengah dijalani. Maka akan lebih baik jika di konsultasikan dengan layanan bimbingan konseling, diberikan arahan dan solusi dari setiap persoalannya, serta dapat meminimalisir *quarter life crisis* dikalangan mahasiswa.
2. Bagi mahasiswa yang dirasa sedang mengalami tanda-tanda negatif yang ditimbulkan dari fenomena *quarter life crisis* seperti yang peneliti paparkan di atas diharapkan dapat melihat solusi-solusi yang diberikan oleh informan dalam penelitian ini dan disesuaikan dengan gejala *quarter life crisis*. Bagi mahasiswa yang tengah mengalami kesulitan dalam mengerjakan tugas akhir skripsi, mungkin karena kesulitan dalam menyusun data, kesulitan menemui dosen pembimbing, putus asa akibat banyak revisian dan banyak *problem* lainnya, peneliti berharap untuk kalian semua selalu mendekatkan diri kepada Tuhan Yang Maha Esa dan teruslah berbuat baik dengan orang-orang sekitar, serta perbanyak usaha, dan kurangi bermalas-malasan.