

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat dipahami bahwa hubungan *self control* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang memiliki kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat kategori *self control* mahasiswa Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang adalah tinggi sebanyak 244 orang (97,6%). Artinya mahasiswa Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang sudah memiliki aspek-aspek yang baik dalam mengontrol diri dari menghindari *quarter life crisis*.
2. Tingkat kategori *quarter life crisis* pada Mahasiswa di Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang kategori rendah sebanyak 248 orang (99.2%). Sebagian besar, *quarter life crisis* pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang berkategori rendah.
3. Hasil uji hipotesis hubungan *self control* dengan *quarter life crisis* adalah signifikan dengan nilai koefisien *pearson correlation* yang menunjukkan tingkat hubungan cukup kuat adalah -0.569 yang menunjukkan arah atau hubungan negatif. Adapun nilai signifikansi 0.000, sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini ditunjukkan dengan nilai signifikansi $0.000 < 0.05$. Dari hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa *self control* mempunyai hubungan yang negatif

dengan *quarter life crisis*, dimana yang menunjukkan semakin tinggi tingkat *self control* maka semakin rendah tingkat *quarter life crisis* atau begitu juga sebaliknya semakin rendah tingkat *self control* maka semakin tinggi tingkat *quarter life crisis*.

B. Saran

Saran secara akademik, penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk menambah referensi atau rujukan bagi peneliti selanjutnya tentang *self control* dan *quarter life crisis* serta penelitian ini hanya menggunakan dua variabel, sehingga hasil penelitian akan menjadi lebih memuaskan jika dapat dilihat dari variabel lain. Serta untuk kesempurnaan penelitian, bagi peneliti selanjutnya supaya dapat menggunakan dan mengembangkan secara parsial dari masing-masing bahasan dalam penelitian ini.

Saran secara praktis, penelitian ini bisa diharapkan dapat menjadi rujukan atau referensi bagi penelitian lain untuk mengetahui hubungan *self control* dan *quarter life crisis*. Serta dapat digunakan untuk pemberian kontribusi bagi lulusan bimbingan dan konseling islam, serta institusi pendidikan dalam menyusun strategi yang lebih efektif untuk meningkatkan *self control*. Selain itu Universitas juga dapat menjadi rujukan dalam peningkatan kegiatan atau program seperti pelatihan pendampingan karir, karena dapat bermanfaat dalam membantu lulusan untuk menghadapi masa *quarter life crisis* dengan efektif

DAFTAR PUSTAKA

- Adiyatma, Yunita. 2023. *Mengenal Quarter Life Crisis dan Cara Menghadapinya*. Kemenkes direktorat jenderal pelayanan kesehatan.
- Agustina, Nadila Berlian & dkk. 2024. Pengaruh Inflasi Terhadap Tingkat Pengangguran Di Indonesia Pada Bulan Februari Periode 2021-2024. *Jurnal EK&BI*. 7 (1).
- Agustiarini, Rahmi. 2023. Quarter Life Crisis: Exploring the Challenges and Coping Strategies of Young Adults in Their Twenties. *Syntax Literate; Jurnal Ilmiah Indonesia* 8. (10).
<https://pdfs.semanticscholar.org/1ddb/7c4bb4392f55b6a5173164cbb65b4550516d.pdf>
- Ahmad, Hariadi. 2021. Hubungan Kestabilan Emosi Dengan Kontrol Diri Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Realita Bimbingan dan Konseling (JRbk)*. 6(2).
<https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita/article/view/4495>
- Ardiyanti, Devi. 2022. *Tips & Trik Menghadapi Quarter Life Crisis*. Yogyakarta: Checklist.
- Ariyanti, Andini. 2022. *Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Quarter Life Crisis Dengan Kesadaran Diri Pada Mahasiswa Psikologi Islam IAIN Kediri Angkatan 2018*. Skripsi. Kediri: Psikologi Islam Institute Agama Islam Negeri Kediri.
- Artiningsih, Rizky Ananda. 2021. Hubungan Loneeliness Dan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal. *Jurnal Penelitian Psikologi*. 8 (5).
- Assyifa, Ratu Bilqis. 2023. Analysis of The Design Concept for Handling Quarter-Life Crisis with The Qurani Approach. *Proceeding International Conference on Religion, Science and Education*. 2.
<https://sunankalijaga.org/prosiding/index.php/icrse/article/view/948/901>
- Ayu, Nabila, & Dwi Kusumaningrum. 2023. *Representasi Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal Ditinjau Berdasarkan demokrasi Representation By Demography Abstrak*.
- Badan Pusat Statistik. 2023. Survei Angkatan Kerja Nasional (Sakernas). Badan Pusat Statistik.
- Casmini, Mansyur S. 2022. Kontrol diri dalam Perspektif Islam dan Upaya Peningkatannya Melalui Layanan Bimbingan Konseling Islam. *Jurnal At-Taujih*. 5.(2).
<https://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/Taujih/article/view/15084/7617>
- Christiawan, Albert, et al. 2022. Efforts to Reduce Psychological Problems in the Quarter Life Crisis Phase with Pastoral Accompaniment Methods. *Jurnal Teologi (JUTEOLOG)*. 2.(2).
<http://ejournal.sttkadesiyogyakarta.ac.id/index.php/juteolog/article/download/78/195>
- Fatchurrahmi, Rifka, dan Siti Urbayatun. 2022. Peran Kecerdasan Emosi terhadap Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal psikologi teori dan terapan*. 13.(2).
<https://journal.unesa.ac.id/index.php/jptt/article/view/13524>

- Gufron, M. Nur & Rini Risnawita. 2016. *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Hamdanah, dan Surawan. 2022. *Remaja dan Dinamika: Tinjauan Psikologi dan Pendidikan*. Yogyakarta: K- Media
- Hertanto, Eko. 2017. *Perbedaan skala likert lima skala dengan modifikasi skala likert empat skala. Metodologi penelitian*.
- Hestari, Kumala. 2020 *Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Berorganisasi Dan Tidak Berorganisasi*. Skripsi. Malang: Fakultas Psikologi Muhammadiyah Malang.
- Huda, Miftahul. 2023. Kontrol diri dan tawakal terhadap quarter-life crisis pada santri di pesantren. *Journal of Indonesian Psychological Science*. 03 (01). <https://ejournal.uin-malang.ac.id/index.php/jips/article/view/20649/pdf>
- Hurlock, Elizabeth. 2002. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Isnaini, Nikmah Sari Nur, & Rini Lestari. 2015. Kecemasan Pada Pengangguran Terdidik Lulusan Universitas. *Jurnal Indigenous*, 13 (1).
- Jaka, Eka. 2013. *Meraih Peluang Kerja 30 Langkah Praktis Dan Efektif Yang Harus Diperhatikan Para Pencari Kerja*. Jakarta. Alex Media Komputindo.
- Kemenkes. 2021. *Angka Kecemasan Tahun 2020*. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta.
- Kusumastuti, Adhi, & dkk. 2020. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: Deepublish Publisher.
- Mansyur, S, & Casmini. 2022. Kontrol Diri Dalam Perspektif Islam Dan Upaya Peningkatannya Melalui Layanan Bimbingan Konseling Islam. *Jurnal At-Taujih: Bimbingan Konseling Islam*, 5 (2).
- Muhidin, Sambas Ali, & Maman Abdurrahman. 2017. *Analisis Korelasi, Regresi, dan Jalur dalam Penelitian* cet.3. Bandung: Pustaka Setia.
- Nurfatila, 2024. *Tingginya Angka Pengangguran Lulusan Sarjana, Bagaimana Menurut Kacamata Sosiologi Hukum?*. Jurnal Minang Dari Ranah Minang Untuk Dunia.
- Nurhalim, Andres Dharma. 2021. *Statistik Dasar dan Praktik Statistik dengan Menggunakan SPSS*. Madza Media: Malang.
- Permatasari, Indry. 2021. *Hubungan Kematangan Emosi Dengan Quarter Life Crisis Pada Masa Awal*. Skripsi. Malang: Fakultas Psikologi Muhammadiyah Malang.
- Pridana, M. Sidik dan Denok Sunarsi. 2021. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Tangerang Selatan: Pascal Books.
- Putri, Ade. 2022. *Hubungan Quarter Life Crisis Dengan Kualitas Hidup Pada Mahasiswa Akhir Fakultas Dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry*. Skripsi. Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Ar-Raniry.
- Rahayu, Maria & Dedi Sunaryo. 2017. *Psikologi Kepribadian*. Bandung: Alfabeta.
- Riyanto, Agus. 2015. *Psikologi Perkembangan Dan Pendidikan*. Jakarta: Prenada Media Group.

- Rokom. 2021. *Kemenkes Beberkan Amsalah Kesehatan Jiwa Di Indonesia*. Jakarta: Sehat Negeriku.
- Salsabila, Ferani Amira, et al. (2023). "The dynamics of quarter life crisis and coping strategies for final year undergraduate students." *Journal of Family Sciences* 8.(1).
<https://journal.ipb.ac.id/index.php/jfs/article/view/42751>
- Sari, Diantri Trisna. 2022. *Hubungan Antara Self Efficacy Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Medam Area*. Skripsi. Medan: Psikologi Universitas Medan Area.
- Sembiring, Mellyana Br. 2024. *Gambaran Quarter Life Crisis Pada Sarjana Fresh Graduate Universitas Malikussaleh*. Skripsi. Aceh Utara: Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Malikussaleh.
- Shihab, M.Quraish. 2002. *Tafsir Al- Misbah: Pesan, Kesan, Dan Keserasiaan Al-Quran*. Jakarta: Lentera Hati.
- Siahaan, Nosifielda Rodena, dan Yoseph Pedhu. 2024. Analisis Kontrol Diri Siswa Smp Dalam Belajar Dan Implikasinya Pada Bimbingan Konseling. *JURNAL PSIKO EDUKASI: Jurnal Pendidikan, Psikologi, dan Konseling*. 22.(1).
<https://ejournal.atmajaya.ac.id/index.php/psikoedukasi/article/view/5452>
- Sinambela, Lijan, dan Sarton Sinambela. 2021. *Metode Penelitian Kuantitatif Teoretik dan Praktik*. Depok : Rajawali Pers.
- Sugiyono. 2022. *Metode Penelitian Kuantitatifuantitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Sumartha, Aulia Rahma. 2020. *Pengaruh Trait Kepribadian Neuroticism Terhadap Quarter Life Crisis Dimediasi Oleh Terapan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang*. Skripsi.
- Suhendra, Endang. 2019. *Pengembangan Diri: Teori Dan Aplikasi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Thalib, Syamsul Bahri. 2017. *Psikologi Pendidikan Berbasis Analisis Empiris Aplikatif*. Jakarta: PT Kharisma Putra Utama.
- Theresia. 2022. *Quarter Life Crisis: Sebuah Tahap Menuju Kedewasaan*. Jakarta: *Psychology Faculty of Humanities Binus University*.
- Vee, katrin. 2023. *Mengatasi Quarter Life Crisis: Membuat Keputusan Yang Bijaksana Untuk Masa Depan Anda*. Yogyakarta: Rumah baca.
- Wibisono, Gunawan, dan Zun Azizul Hakim. 2022. Telaah Literatur Sistematis Intervensi Dalam Usaha Meminimalisir Quarter Life Crisis. *Happiness: Journal of Psychology and Islamic Science*. 6.(2).
<https://jurnalfuda.iainkediri.ac.id/index.php/happiness/article/view/552>
- Yusuf, Muri. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Gabungan*. Padang: Kencana.