

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Kategorisasi tingkat kecerdasan spiritual mahasiswa Program Studi Psikologi Islam UIN Imam Bonjol Padang menunjukkan angka persentase 73,0% mahasiswa berada pada tingkat kecerdasan spiritual yang tinggi. Artinya sebagian besar mahasiswa Program Studi Psikologi Islam UIN Imam Bonjol Padang memiliki kecerdasan spiritual yang tinggi. Kecerdasan spiritual yang tinggi artinya individu mampu beradaptasi dalam berbagai situasi dalam hidupnya, mampu menghadapi berbagai masalah dengan mengenal dan memahami kemampuan yang ia miliki, serta individu memiliki pandangan positif terhadap masalah yang dialami dengan menemukan makna hidupnya.
2. Kategorisasi tingkat *quarter-life crisis* mahasiswa Program Studi Psikologi Islam UIN Imam Bonjol Padang menunjukkan persentase 65,92% berada pada tingkat *quarter-life crisis* yang rendah. Artinya sebagian besar mahasiswa Program Studi Psikologi Islam UIN Imam Bonjol Padang tidak mengalami krisis pada dewasa awal yaitu *quarter-life crisis* secara signifikan, seperti kebimbangan dalam mengambil keputusan, penilaian diri yang negatif, perasaan tertekan serta kecemasan terhadap masa depan. Hal ini menunjukkan sebagian

besar dari mereka mampu menghadapi tekanan yang terjadi pada masa dewasa awal.

3. Hasil analisis data yang diperoleh menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara kecerdasan spiritual dengan *quarter-life crisis* pada mahasiswa Program Studi Psikologi Islam UIN Imam Bonjol Padang. Semakin tinggi tingkat kecerdasan spiritual maka semakin rendah tingkat *quarter-life crisis*, sebaliknya semakin rendah tingkat kecerdasan spiritual maka semakin tinggi tingkat *quarter-life crisis*. Hal ini menunjukkan bahwa dengan kecerdasan spiritual mahasiswa lebih mudah untuk memaknai peristiwa dalam hidupnya, menemukan himmah di balik masalah dan kegagalan, serta dapat merencanakan masa depan dengan baik. Sebaliknya, mahasiswa yang memiliki kecerdasan spiritual yang rendah cenderung kesulitan dalam menghadapi tekanan pada dewasa awal sehingga lebih rentan mengalami *quarter-life crisis*.

B. Saran

1. Bagi Subjek Penelitian

Mahasiswa Psikologi Islam UIN Imam Bonjol Padang agar dapat meningkatkan kecerdasan spiritual yang dimiliki, seperti menjalani hidup dengan nilai-nilai yang dianut, memandang segala sesuatu dari berbagai sudut pandang, serta melihat tantangan dan krisis yang dialami sebagai peluang untuk berkembang menjadi pribadi yang lebih baik. Kecerdasan spiritual akan membantu untuk menghadapi

permasalahan dan kesulitan termasuk *quarter-life crisis* dengan baik, sehingga agar dapat lebih tenang ketika mengalami masalah yang dialami.

2. Bagi Instansi/ Kampus

Bagi pihak kampus diharapkan agar dapat menyelenggarakan program-program untuk mahasiswa mengenai bimbingan karir khususnya prospek karir dalam bidang Psikologi yang disesuaikan dengan kebutuhan mahasiswa. Pihak kampus diharapkan menyelenggarakan sosialisasi kepada calon mahasiswa mengenai Program Studi Psikologi Islam, sehingga calon mahasiswa memiliki pemahaman yang jelas mengenai studi Psikologi Islam dan prospek kerja yang dapat ditempuh setelah lulus.

Selain itu untuk menghindari terjadinya kebingungan dan ketidaktahuan mahasiswa Psikologi Islam terhadap gambaran mengenai studi dan prospek kerja dalam bidang psikologi, pihak kampus diharapkan memberikan mahasiswa panduan dalam menentukan peminatan psikologi yang ingin ditekuni sejak semester awal, langkah ini sangat dibutuhkan oleh mahasiswa sebagai upaya mengurangi kebingungan dan kecemasan terhadap masa depan yang dialami saat *quarter-life crisis*.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti lain yang tertarik untuk melakukan penelitian dengan topik serta kedua variabel ini disarankan agar untuk memperluas sampel dan wilayah penelitian ke fakultas atau jurusan

lain. Selain itu juga dapat mempertimbangkan untuk menggunakan variabel lain yang berhubungan dengan *quarter-life crisis* dengan penggunaan rancangan penelitian, agar hasil penelitian terkait topik ini dapat lebih beragam serta hasil dapat digeneralisasikan dengan lebih luas.



DAFTAR PUSTAKA

- Afnan, Fauzia, R., & Utamu, T. M. (2020). Hubungan Efikasi Diri Dengan Stress Pada Mahasiswa Yang Berada Dalam Fase Quarter Life Crisis. *Jurnal Kognisia*, 3(1).
- Agustian, A. Gi. (2009). *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi Dan Spiritual Esq Emotional Spiritual Quotient*. Arga Publishing Persada.
- Akbar, F. (2020). *Apa Itu Quarter Life Crisis? Bagaimana Cara Kamu Menghadapinya? Satu Persen*. Indonesian Life School. <https://Satupersen.Net/Blog/Quarter-Life-Crisis-Bagaimana-Kamu-Menghadapinya>
- Almalail, N. S., & Rahmi, K. H. (2023). Hubungan Antara Kecerdasan Spiritual Dengan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(1). <https://J-Innovative.Org/Index.Php/Innovative/Article/View/4629/3249>
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas Dan Validitas*. Pustaka Belajar.
- Azwar, S. (2013). *Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2* (2nd Ed.). Pustaka Belajar.
- Deloitte. (2024). *2024 Gen Z And Millennial Survey: Living And Working With Purpose In A Transforming World*.
- Efendi, A. (2005). *Revolusi Kecerdasan Abad 21 Kritik Mi, Ei, Sq, Aq & Successful Intelligence Atas Iq*. Alfabeta.
- Fikra, H. (2022). Peran Kecerdasan Spiritual Pribadi Muslim Dalam Menghadapi Quarter Life Crisis. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, 19(1). <https://doi.org/10.18860/Psi.V19i1.14179>
- Hayati, A. (2019). *Hubungan Antara Kecerdasan Spiritual Dengan Quarter-Life Crisis: Studi Deskriptif Pada Mahasiswi Jurusan Tasawuf Dan Psikoterapi Semester Viii Tahun 2019*. Uin Sunan Gunung Djati Bandung.
- Herawati, I., & Hidayat, A. (2020). Quarter-Life Crisis Pada Masa Dewasa Awal Di Pekanbaru. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*.
- Herlena, B., & Seftiani, N. A. (2018). Kecerdasan Spiritual Sebagai Prediktor Kesejahteraan Subjektif Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Integratif*. <https://doi.org/10.14421/Jpsi.V6i1.1473>
- Hurlock, E. (2011). *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (5th Ed.). Erlangga.
- Kholizah, R. N. (2024). Sabar Dalam Menghadapi Quarter Life Crisis: Studi Analisis Tafsir Al-Misbah Surah Al-Baqarah Ayat 155 Dan 153. *Mufham Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir*, 3(1).
- Luluk Masluchah, Wardatul Mufidah, & Uti Lestari. (2022). Konsep Diri Dalam Menghadapi Quarter Life Crisis. *Idea: Jurnal Psikologi*.

<https://doi.org/10.32492/idea.v6i1.688>

- Martono, N. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Analisis Isi Dan Analisis Data Sekunder*. Pt Rajagrafindo Persada.
- Muhajir, A. (2022). Al-Qur'an's Solution In The Quarter Life Crisis Phase Toanxiety(Thematic Study Of The Qur'an). *Journal Of Quran And Tafseer Studies*, 1(3). <https://doi.org/10.23917/qist.v1i3.2686>
- Narbuko, C., & Achmadi, A. (2021). *Metodologi Penelitian*. Sinar Grafika Offset.
- Nash, R. J., & Murray, M. C. (2010). *Helpingcollege Studentsfind Purpose: The Campus Guide To Meaning-Making*. Jossey-Bass.
- Nugsria, A., Pratitis, N. T., & Arifiana, I. Y. (2023). Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal: Bagaimana Peranan Kecerdasan Emosi? *Inner: Journal Of Psychological Research*, 3(1).
- Nur, S. (2023). *Hubungan Antara Kecerdasan Spiritual Dengan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal*. Universitas Bhayangkara Jakarta.
- Oktapiani, M. (2020). Tingkat Kecerdasan Spiritual Dan Kemampuan Menghafal Al-Qur'an. *Tahdzib Al-Akhlaq: Jurnal Pendidikan Islam*. <https://doi.org/10.34005/tahdzib.v3i1.861>
- Piedmont, R. L., Ciarrochi, J. W., Dy-Liacco, G. S., & Williams, J. E. G. (2009). The Empirical And Conceptual Value Of The Spiritual Transcendence And Religious Involvement Scales For Personality Research. *Psychology Of Religion And Spirituality*. <https://doi.org/10.1037/a0015883>
- Pinggolio, J. P. R. V. (2015). Development And Validation Of Quarterlife Crisis For Filipinos. *The Asian Conference On Psychology & The Behavioral Sciences*, April 2015, 447–459.
- Purwanto, J., & Munaing. (2025). Peran Kecerdasan Spiritual Terhadap Kemandirian Individu Pada Masa Dewasa Awal. *Jurnal Fokus Konseling*, 11(1).
- Rahman, A. A. (2016). *Metode Peneltiian Psikologi Langkah Cerdas Menyelesaikan Skripsi*. Pt Remaja Rosdakarya.
- Rahmawati, S. T., & Sartono, A. Z. (2020). Kecerdasan Spiritual Perspektif Al-Qur'an. *Madani Institute*, 9(2).
- Robbins, A. (2004). *Conquering Your Quarterlife Crisis: Advice From Twentysomethings Who Have Been There And Survived*. The Berkley Publishing Group.
- Robbins, A., & Willner, A. (2001). *Quarterlife Crisis: The Unique. Challenges Of Life In Your Twenties*. Tarcher Penguin.
- Rosleny, M. (2010). Pengukuran Dalam Penelitian Psikologi. *Psymphathic, Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(1).
- Rossi, N. E., & Mebert, C. J. (2011). Does A Quarterlife Crisis Exist? *Journal Of*

- Genetic Psychology*, 172(2), 141–161.
<https://doi.org/10.1080/00221325.2010.521784>
- Saddam, K. M., & Somad, A. (2020). Psikologi Sosial Dan Quarter-Life Crisis: Perspektif Psikologi Islam Dan Solusinya. *Jurnal Psikologi Islam*.
- Saifudin, A. (2021). *Validitas Dan Reliabilitas Alat Ukur Psikologi* (1st Ed.). Rajawali Pers.
- Samain, & Budihar. (2020). Konsep Kesehatan Mental Dalam Al-Qur'ān Dan Implikasinya Terhadap Adversity Quotient Perspektif Tafsir Al-Misbah. *Atta'dib Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 1(2).
- Shihab, Q. M. (2005a). *Tafsir Al-Misbah Pesan, Kesan Dan Keserasian Al-Quar'an* (Vol 6 (Ed.)). Penerbit Lentera Hati.
- Shihab, Q. M. (2005b). *Tafsir Al-Misbah Pesan, Kesan Dan Keserasian Al-Qur'an* (Vol 15). Penerbit Lentera Hati.
- Sudi, S., Md Sham, F., & Yama, P. (2017). Kecerdasan Spiritual Menurut Perspektif Hadis. *Al-Irsyad: Journal Of Islamic And Contemporary Issues*.
<https://doi.org/10.53840/Alirsyad.V2i2.14>
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Cv. Alfabeta.
- Suryati, Assoburu, S., & Royani, I. (2024). Hubungan Tingkat Spiritualitas Dengan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal. *Al-Yasini: Jurnal Keislaman, Sosial, Hukum Dan Pendidikan*, 9(2).
- Toyibah, S. A., Sulianti, A., & Tahrir. (2017). Pengaruh Kecerdasan Spiritual Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Penghafal Alquran. *Jurnal Psikologi Islam*, 4(2).
- Veda, V. Y., & Rahayu, M. N. M. (2023). Pengaruh Emotional Intelligence Terhadap Quarter-Life Crisis Pada Generasi Z Usia 22-25 Tahun. *Jurnal Psikohumanika*. <https://doi.org/10.31001/J.Psi.V15i1.2067>
- Wardhana, A. (2023). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Penerbit Media Sains Indonesia.
- Zein, A. H. (2021). *Mengasah Kecerdasan Spiritual*. Deepublish.
- Zohar, D., & Marshall, I. (2007). *Sq (Kecerdasan Spiritual)* (Terj. Astu). Mizan.