

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data

Deskripsi data merupakan langkah awal dalam analisis statistik, di mana data yang dikumpulkan dari lapangan disusun dan dianalisis menggunakan metode statistik deskriptif. Statistik deskriptif bertujuan untuk memberikan gambaran menyeluruh mengenai data penelitian, meliputi ukuran pemusatan, penyebaran, serta pola distribusi data. Pada penelitian ini, statistik deskriptif digunakan untuk menampilkan profil data yang diperoleh serta memberikan pemahaman awal mengenai variabel-variabel yang diteliti sebelum dilakukan analisis lebih lanjut.

Tujuan dari deskripsi data statistik dalam penelitian ini yakni guna mendeskripsikan secara umum distribusi data yang didapat di lapangan. Data dikumpulkan dari angket yang didistribusikan secara daring menggunakan Google Form, dengan fokus pada *Pengaruh Rasa Syukur terhadap Quarter Life Crisis*. Sampel penelitian terdiri dari 50 responden yang merupakan peserta didik sesuai dengan kriteria penelitian.

Proses pengumpulan data diawali dengan penyusunan instrumen penelitian berupa angket, yang dimulai dari pembuatan kisi-kisi instrumen hingga penyusunan item pernyataan. Instrumen angket kemudian diunggah dan dibagikan melalui Google Form sehingga memudahkan

responden dalam mengisi secara efektif dan efisien. Sebanyak 50 responden memberikan jawaban pada angket tersebut, menghasilkan data mentah yang siap dianalisis.

Setelah data terkumpul melalui Google Form, proses selanjutnya adalah melakukan uji validitas dan reliabilitas menggunakan Microsoft Excel dan SPSS Statistics 20. Uji validitas dilakukan untuk memastikan setiap butir pernyataan mampu mengukur aspek yang dimaksud, sedangkan uji reliabilitas dilakukan untuk mengetahui konsistensi internal instrumen.

Langkah terakhir adalah melakukan perhitungan statistik dan penyusunan laporan data. Data dari Google Form kemudian diekspor dan diorganisir ke dalam tabel untuk memudahkan analisis lebih lanjut, seperti melihat kecenderungan nilai dan variasi data. Tabulasi data ini menjadi dasar dalam penyusunan analisis statistik lanjutan, termasuk analisis regresi, yang kemudian dibahas secara mendalam pada bagian pembahasan penelitian.

Berikut data yang dihasilkan dari pengisian kuesioner sebagai berikut :

Tabel 8. Perolehan Skor Responden

No.	Kode Responden	Variabel X	Variabel Y	Skor Total
1.	R1	66	60	126
2.	R2	87	58	145

3.	R3	85	63	148
4.	R4	63	81	144
5.	R5	53	78	131
6.	R6	88	52	140
7.	R7	63	97	160
8.	R8	51	90	141
9.	R9	83	65	148
10.	R10	41	108	149
11.	R11	66	91	157
12.	R12	78	63	141
13.	R13	56	94	150
14.	R14	88	54	142
15.	R15	85	65	150
16.	R16	52	98	150
17.	R17	81	58	139
18.	R18	90	53	143
19.	R19	64	77	141
20.	R20	83	50	133
21.	R21	57	96	153
22.	R22	87	50	137
23.	R23	38	111	149
24.	R24	78	64	142
25.	R25	89	54	143

26.	R26	49	110	159
27.	R27	87	55	142
28.	R28	50	110	160
29.	R29	65	93	158
30.	R30	82	59	141
31.	R31	52	108	160
32.	R32	88	47	135
33.	R33	88	55	143
34.	R34	82	62	144
35.	R35	45	105	150
36.	R36	51	99	150
37.	R37	82	59	141
38.	R38	90	47	137
39.	R39	69	83	152
40.	R40	49	108	157
41.	R41	92	49	141
42.	R42	90	51	141
43.	R43	71	83	154
44.	R44	73	83	156
45.	R45	90	49	139
46.	R46	91	49	140
47.	R47	41	111	152
48.	R48	51	103	154

49.	R49	95	47	142
50.	R50	83	59	142

Sumber : Analisis Peneliti

1. Deskriptif Data Variabel X

Data dari rasa syukur pada mahasiswa PAI angkatan 2021 di UINFAS Bengkulu diperoleh dengan menggunakan angket/ kuesioner bisa dilihat di tabel berikut :

Tabel 9. Hasil Uji Statistik deskriptif Variabel X

Statistics		
Rasa Syukur		
N	Valid	50
	Missing	0
Mean		68.90
Std. Error of Mean		2.399
Median		76.00
Mode		84
Std. Deviation		16.965
Variance		287.806
Skewness		-.424
Std. Error of Skewness		.337
Kurtosis		-1.337
Std. Error of Kurtosis		.662
Range		52
Minimum		37
Maximum		89
Sum		3445

Dari hasil pengumpulan data tersebut diketahui hasil dari variabel penelitian rasa syukur pada mahasiswa

PAI angkatan 2021 memiliki nilai *mean* (rata-rata) sebesar 68,90 nilai *median* 76,00 nilai *mode* (modus) 84, *std. deviasi* 16,965, nilai *variance* 287,806, dan *S.E Mean* sebesar 2,399. Selanjutnya untuk nilai maximum yakni 89 dan nilai minimum yakni 37 lalu dikelompokkan rumus berikut :

$$\frac{\text{Skor tertinggi} - \text{skor terendah}}{\text{kategori}} = \frac{89 - 37}{3} = 17,3$$

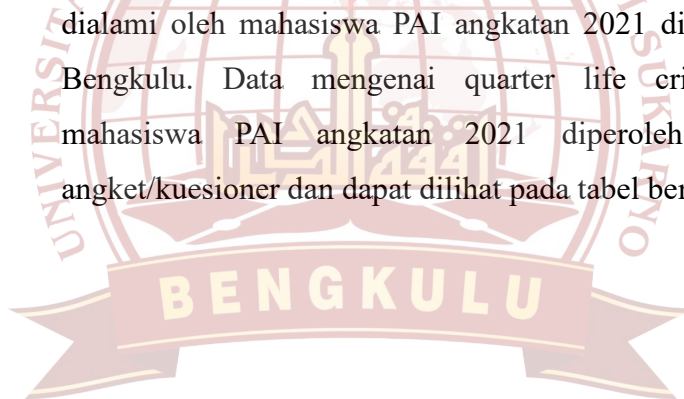
Interval	Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
71,7-89	Tinggi	26	52
54,3-71,6	Sedang	9	18
37-54,3	Rendah	15	30
Jumlah		50	100

Sesuai dengan tabel di atas, terkait kategorisasi tingkat rasa syukur mahasiswa diketahui bahwa 26 mahasiswa terkategori tinggi dengan persentase 52%, 9 mahasiswa terkategori sedang dengan persentase 18%, dan 15 mahasiswa terkategori rendah dengan persentase 30%. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tingkat rasa syukur mahasiswa PAI angkatan 2021 di UINFAS Bengkulu berada pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa telah

mampu mengekspresikan dan menerapkan rasa syukur dalam kehidupan sehari-hari, baik dalam aktivitas akademik maupun di luar lingkungan kampus.

2. Deskriptif Data Variabel Y

Dengan meningkatnya fenomena quarter life crisis pada kalangan mahasiswa, pembentukan pemahaman dan kemampuan menghadapi fase tersebut menjadi salah satu fokus penting dalam pengembangan diri mahasiswa PAI angkatan 2021 di UINFAS Bengkulu. Oleh karena itu, peneliti ingin menyelidiki kondisi quarter life crisis yang dialami oleh mahasiswa PAI angkatan 2021 di UINFAS Bengkulu. Data mengenai quarter life crisis pada mahasiswa PAI angkatan 2021 diperoleh melalui angket/kuesioner dan dapat dilihat pada tabel berikut :



Tabel 11. Hasil Uji Statistik deskriptif Variabel Y

Statistics		
P01		
N	Valid	50
	Missing	0
Mean		74.26
Std. Error of Mean		3.174
Median		64.00
Mode		47 ^a
Std. Deviation		22.441
Variance		503.584
Skewness		.381
Std. Error of Skewness		.337
Kurtosis		-1.433
Std. Error of Kurtosis		.662
Range		64
Minimum		47
Maximum		111
Sum		3713

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Dari hasil pengumpulan data tersebut diketahui hasil dari variabel penelitian rasa syukur pada mahasiswa PAI angkatan 2021 memiliki nilai *mean* (rata-rata) sebesar 74,26 nilai *median* 64,00 nilai *mode* (modus) 47, *std. deviasi* 22,441, nilai *variance* 503,584, dan *S.E Mean* sebesar 3,174. Selanjutnya untuk nilai maximum yakni 111 dan nilai minimum yakni 47 lalu dikelompokkan rumus berikut :

$$\frac{\text{skor tertinggi} - \text{skor terendah}}{\frac{111 - 47}{3}} = 21,3$$

Tabel 12. Kategorisasi *Quarter Life Crisis*

Interval	Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
89,7-111	Tinggi	17	34
68,3-89,6	Sedang	6	12
47-68,3	Rendah	27	54
Jumlah		50	100

Sesuai dengan tabel di atas, terkait kategorisasi tingkat *quarter life crisis* mahasiswa diketahui bahwa 26 mahasiswa berada pada kategori tinggi dengan persentase 52%, 9 mahasiswa berada pada kategori sedang dengan persentase 18%, dan 15 mahasiswa berada pada kategori rendah dengan persentase 30%.

B. Analisis Data

1. Uji Asumsi Klasik

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data yang dianalisis berdistribusi normal atau tidak sebelum melanjutkan ke tahap uji berikutnya sebagai prasyarat dalam penelitian yang mengkaji pengaruh rasa syukur terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa semester akhir. Uji normalitas dalam

penelitian ini dilakukan menggunakan program SPSS Statistic 20. Peneliti menggunakan metode Satu Sampel Kolmogorov-Smirnov dengan tingkat signifikansi 5%. Nilai signifikansi (p) < 0,05 menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal dan sebaliknya. Hasil uji normalitas ditunjukkan pada tabel berikut.

Tabel 13. Hasil Uji Normalitas *Kolmogorov-Smirnov*

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		50
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	6.72261975
Most Extreme Differences	Absolute	.094
	Positive	.094
	Negative	-.093
Test Statistic		.094
Asymp. Sig. (2-tailed) ^c		.200 ^d
Monte Carlo Sig. (2-tailed) ^e	Sig.	.327
	99% Confidence Interval	
	Lower Bound	.314
	Upper Bound	.339

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

e. Lilliefors' method based on 10000 Monte Carlo samples with starting seed 2000000.

Dari tabel 4.5 di atas dapat dilihat bahwa nilai signifikansi Asymp.Sig (2-tailed) sebesar 0,200, dimana nilai tersebut lebih besar dari 0,05. Sehingga dapat diambil kesimpulan berdasarkan

dengan dasar pengambilan keputusan dalam uji normalitas Kolmogorov-smirnov data yang diujikan berdistribusi normal. Hasil perhitungan didapatkan dengan menggunakan aplikasi statistik IBM SPSS 20.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas bertujuan mengetahui kaitan variabel rasa syukur dengan *quarter life crisis* mempunyai hubungan yang proporsional atau tidak. Hasil pengujian ditunjukkan pada tabel berikut : Tabel 14. Hasil Uji Linearitas

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Quarter Life Crisis * Rasa Syukur	Between Groups (Combined)	23530.620	26	905.024	18.180	<.001
	Linearity	22461.133	1	22461.133	451.184	<.001
	Deviation from Linearity	1069.487	25	42.779	.859	.645
	Within Groups	1145.000	23	49.783		
Total		24675.620	49			

Dasar pengambilan keputusan uji linearitas dapat melalui dua cara yakni melihat dan membandingkan nilai signifikansi dan nilai F.

1) Berdasarkan nilai signifikansi

Dari tabel 13, didapatkan nilai deviation from linearity Sig. adalah 0,645 dimana nilai tersebut lebih besar dibandingkan dengan 0,05.

Hal tersebut menunjukkan terdapat hubungan yang linear antara variabel independen dan variabel dependen.

2) Membandingkan nilai F_{hitung} dan F_{tabel}

Dari tabel 13 dapat dilihat bahwa F_{hitung} data adalah 0,859. Sedangkan F_{tabel} yang didapatkan adalah 1,93 hal ini berdasarkan dari perhitungan df deviation from linearity dengan within group dari Tabel distribusi F. Berdasarkan hasil yang diperoleh nilai F_{hitung} lebih besar dibandingkan nilai F_{tabel} yang berarti terdapat hubungan yang linear antara variabel independen dan variabel dependen.

Berdasarkan dua langkah yang dilakukan peneliti untuk melihat hubungan linearitas antar variabel maka dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antar dua variabel tersebut.

2. Uji Analisis Regresi Linear Sederhana

Tabel 15. *Variables Entered/Removed*

Variables Entered/Removed ^a			
Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	Rasa Syukur ^b	.	Enter

a. Dependent Variable: Quarter Life Crisis

b. All requested variables entered.

Tabel variables *entered/removed* adalah tabel yang menjelaskan tentang variabel yang dimasukkan atau dibuang dan menunjukkan metode yang digunakan. Dalam tabel di atas menjelaskan variabel yang dimasukkan adalah rasa syukur sebagai *predictor* dan metode yang digunakan adalah metode enter.

Tabel 16. Hasil Uji Analisis Regresi Linier Sederhana

Coefficients ^a					
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	Sig.
		B	Std. Error	Beta	
1	(Constant)	161.213	4.056		39.745
	Rasa Syukur	-1.262	.057	-.954	-22.065

a. Dependent Variable: Quarter Life Crisis

Pada tabel di atas dapat kita ketahui bahwasannya pada kolom B pada baris Constant (a) adalah 161,213 sedangkan nilai variabel X atau rasa syukur adalah -1,262. Apabila ditulis dengan persamaan regresi sebagai berikut

$$Y = a + bx$$

$$Y = 161.213 - 1.262X$$

Keterangan :

- a. Bila b bertanda positif maka bermakna “Apabila variabel X meningkat/bertambah 1 unit maka nilai variabel Y akan bertambah/meningkat juga sebesar b unit”
- b. Bila b bertanda negatif maka bermakna “ Apabila variabel X meningkat/bertambah 1 unit maka nilai variabel Y akan berkurang/menurun sebesar b unit”
(Narimawati & dkk, 2020, p. 62)

Dari hasil yang didapatkan di atas dapat disimpulkan bahwasannya :

- a. Konstanta sebesar 161,213 menyatakan bahwa jika tidak ada nilai rasa syukur maka nilai partisipasi sebesar 161,213
- b. Koefisien regresi X sebesar -1,262 menyatakan bahwa setiap penambahan 1% tingkat rasa syukur (X), maka *quarter life crisis* (Y) mahasiswa akan menurun sebesar -1,262 yang berarti Rasa Syukur (X) berpengaruh negatif terhadap *quarter life crisis* (Y).

3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan uji t, yakni dengan membandingkan T_{hitung} dan T_{tabel} serta melihat signifikansi dengan perolehan $t <$

0,05. Adapun sebelum melihat T_{tabel} dan T_{hitung} dilakukan langkah-langkah berikut untuk lebih jelasnya

a. Menentukan Hipotesis :

H_0 : Tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara rasa syukur terhadap quarter life crisis

H_1 : Terdapat pengaruh yang signifikan antara rasa syukur terhadap quarter life crisis

b. Menentukan T_{hitung}

Peneliti menghitung t_{hitung} dengan SPSS IBM 20, berdasarkan tabel 15 pada kolom t. Hasil yang didapatkan adalah -22,065.

c. Menentukan T_{tabel}

Nilai T_{tabel} ditentukan dengan melihat tingkat kesalahan peneliti sebesar 5% (0,005), karena menggunakan dua sisi maka 0,05 dibagi dengan dua menjadi 0,025. Rumus yang digunakan adalah :

$$T_{tabel} = \left(\frac{\alpha}{2} ; n - 2 \right)$$

$$T_{tabel} = \left(\frac{0,05}{2} ; 50 - 2 \right)$$

$$T_{tabel} = (0,025 ; 48)$$

$$T_{tabel} = 2,011 \text{ (berdasarkan tabel distribusi nilai } T_{tabel} \text{)}$$

d. Kriteria Pengujian

Setelah menentukan t_{hitung} dan t_{tabel} , langkah selanjutnya yang dilakukan oleh peneliti adalah membandingkan kedua nilai tersebut untuk menentukan nilai mana yang lebih besar. Selain

membandingkan T_{hitung} dan T_{tabel} , uji hipotesis juga dilihat dari nilai signifikansi. Untuk lebih jelas maka peneliti menuliskan dalam bentuk tabel seperti dibawah :

Tabel 17. Hasil Uji Hipotesis

T_{hitung}		T_{tabel}
-22,065	>	2,011
Nilai Sig.		Sig Probabilitas
0,01	<	0,05

Berdasarkan tabel 16 dapat diambil kesimpulan bahwasannya nilai t_{hitung} lebih besar dibandingkan nilai t_{tabel} yang berarti H_0 ditolak. Pada tabel 16 juga dapat dilihat nilai signifikansi bernilai 0,01 kemudian dibandingkan dengan probabilitas 0,05. Sehingga dapat disimpulkan bahwa “Terdapat Pengaruh yang Signifikan antara Rasa Syukur Terhadap *Quarter Life Crisis*”

4. Determinasi Koefisien

Tabel 18. Determinasi Koefisien Pengaruh Rasa Syukur terhadap *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa PAI semester akhir angkatan 2021 UINFAS Bengkulu

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.954 ^a	.910	.908	6.79229

a. Predictors: (Constant), Rasa Syukur

b. Dependent Variable: Quarter Life Crisis

Tabel di atas menunjukkan bahwa pengaruh yang diberikan oleh rasa syukur terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa sebesar 91%. Sisanya yakni sebesar 9 % dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak dibahas dalam penelitian ini.

C. Pembahasan Hasil Penelitian

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat rasa syukur mahasiswa semester akhir PAI Angkatan 2021 berada pada kategori tinggi. Hal ini dapat dilihat dari hasil analisis deskriptif yang menunjukkan bahwa skor mean variabel rasa syukur sebesar 68,90, *median* 76, *modus* 84, *standar deviasi* 16,965, nilai *maksimum* 89, dan *minimum* 37 . Kategorisasi menunjukkan bahwa 26 mahasiswa (52%) berada pada kategori tinggi, 9 mahasiswa (18%) pada kategori sedang, dan 15 mahasiswa (30%) pada kategori rendah . Data ini menggambarkan bahwa sebagian besar mahasiswa telah mampu menginternalisasi rasa syukur sebagai bagian dari sikap hidup, baik dalam konteks akademik maupun kehidupan pribadi. Temuan ini mendukung teori (Emmons & McCullough 2003) yang menyatakan bahwa rasa syukur merupakan emosi positif yang memperkuat kesejahteraan psikologis dan meningkatkan kemampuan individu dalam merespons tekanan hidup.

Sementara itu, hasil deskriptif variabel *quarter life crisis* menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami tingkat

krisis pada kategori cenderung tinggi. Nilai *mean* variabel Y sebesar 74,26, *median* 64, *modus* 47, *standar deviasi* 22,441, nilai *maksimum* 111, dan *minimum* 47 . Kategori tingkat *quarter life crisis* memperlihatkan bahwa 26 mahasiswa (52%) berada pada kategori tinggi, 9 mahasiswa (18%) berada pada kategori sedang, dan 15 mahasiswa (30%) berada pada kategori rendah . Hasil ini menunjukkan bahwa lebih dari separuh mahasiswa sedang menghadapi tekanan emosional terkait kecemasan masa depan, kebingungan menentukan tujuan hidup, serta tuntutan akademik dan sosial sejalan dengan konsep *quarter life crisis* yang dikemukakan (Robbins & Wilner 2001). Temuan ini juga didukung oleh penelitian (Herawati & Hidayat 2020) yang menunjukkan bahwa mahasiswa pada rentang usia 20–25 tahun rentan mengalami periode krisis transisi menuju kedewasaan penuh.

Sebelum dilakukan analisis regresi, peneliti melakukan uji asumsi klasik, dimulai dari uji normalitas menggunakan *Kolmogorov-Smirnov*. Hasil uji menunjukkan nilai *Asymp. Sig* sebesar 0,200, lebih besar dari 0,05, yang berarti data berdistribusi normal . Dengan demikian, data memenuhi syarat untuk dilakukan analisis parametrik. Uji linearitas selanjutnya menunjukkan bahwa nilai *Sig. Deviation from Linearity* sebesar 0,645, lebih besar dari 0,05, menandakan bahwa hubungan antara rasa syukur dan *quarter life crisis* adalah linear . Selain itu, nilai F_{hitung} sebesar 0,859,

lebih kecil dari F_{tabel} 1,93, kembali memperkuat bahwa hubungan yang terbentuk bersifat linear. Linearitas ini penting karena menjadi dasar bahwa variabel X dapat digunakan untuk memprediksi variabel Y melalui model regresi linier sederhana.

Analisis regresi linier sederhana menunjukkan hasil yang sangat kuat. Nilai *konstanta* sebesar 161,213, sedangkan *koefisien regresi* variabel rasa syukur adalah -1,262 . Persamaan regresi ini dapat dituliskan sebagai:

$$Y = 161,213 - 1,262X$$

Persamaan tersebut menandakan bahwa setiap peningkatan satu unit skor rasa syukur akan menurunkan *quarter life crisis* sebesar 1,262 poin. *Koefisien regresi* yang bertanda negatif menunjukkan bahwa hubungan kedua variabel bersifat berlawanan arah: semakin tinggi rasa syukur, semakin rendah tingkat *quarter life crisis*. Secara teoritis, hal ini konsisten dengan pendapat (Wood, Froh, & Geraghty 2010) yang menyatakan bahwa syukur berfungsi sebagai faktor protektif yang menurunkan tekanan psikologis, kecemasan, dan stress.

Hasil uji hipotesis dengan uji t semakin memperkuat temuan tersebut. Nilai t_{hitung} diperoleh sebesar -22,065, jauh melebihi nilai t_{tabel} 2,011, yang berarti H_0 ditolak dan H_1 diterima . Selain itu, nilai *signifikansi* sebesar 0,01, lebih kecil dari 0,05, menegaskan bahwa pengaruh rasa syukur terhadap

quarter life crisis adalah signifikan. Dengan demikian, secara statistik terdapat pengaruh yang jelas antara variabel X dan variabel Y dalam penelitian ini.

Koefisien determinasi (R^2) menunjukkan bahwa kontribusi rasa syukur dalam menjelaskan *quarter life crisis* mencapai 91%, sedangkan sisanya sebesar 9% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini, seperti dukungan sosial, resiliensi, kepercayaan diri, atau kondisi ekonomi mahasiswa. Nilai R^2 sebesar 0,91 merupakan indikasi model regresi yang sangat kuat, menunjukkan bahwa rasa syukur merupakan faktor dominan dalam menjelaskan tingkat *quarter life crisis* mahasiswa PAI UINFAS Bengkulu.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Nabila & Shafira Jihan 2020) yang menunjukkan bahwa rasa syukur memiliki korelasi kuat terhadap *quarter life crisis* dengan R^2 sebesar 55,7%. Penelitian (Fatmala & Sari 2022) juga menunjukkan bahwa syukur berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa, terutama di masa transisi kehidupan. Sementara itu, penelitian (Anabella 2022) menunjukkan bahwa rasa syukur memiliki kontribusi sebesar 24,4% terhadap kebahagiaan mahasiswa. Meskipun beberapa penelitian seperti (Abdullah & Fikra 2024) menunjukkan hasil berbeda karena p-value sebesar 0,178 yang menunjukkan tidak adanya pengaruh signifikan, perbedaan tersebut dapat

diakibatkan oleh ukuran sampel kecil dan karakteristik responden yang berbeda.

Secara umum, penelitian ini menyimpulkan bahwa rasa syukur memiliki peran signifikan dalam mengurangi gejala *quarter life crisis* mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki rasa syukur tinggi cenderung lebih mampu menerima keadaan, tidak mudah membandingkan diri dengan orang lain, dan memaknai pengalaman hidup secara positif. Emosi syukur juga memperkuat resiliensi dan kemampuan coping, sehingga mahasiswa lebih siap menghadapi tekanan akademik dan ketidakpastian masa depan. Dalam konteks mahasiswa PAI, nilai-nilai spiritual dan religius yang kuat juga berkontribusi dalam membentuk pola pikir penuh syukur, sehingga membantu mereka mengurangi stres dan kecemasan yang menjadi ciri utama *quarter life crisis*.

D. Keterbatasan Penelitian

Peneliti menyadari bahwa meskipun berbagai upaya telah dilakukan secara maksimal dalam melaksanakan penelitian ini, hasil penelitian tetap memiliki beberapa kelemahan. Hal tersebut disebabkan oleh berbagai keterbatasan yang tidak dapat sepenuhnya dihindari selama proses penelitian berlangsung.

Pertama, penelitian ini hanya memfokuskan diri pada satu faktor positif, yaitu rasa syukur, dalam melihat pengaruhnya terhadap *quarter life crisis* mahasiswa. Padahal

jika dilihat secara objektif, banyak faktor psikologis dan sosial lain yang dapat memengaruhi *quarter life crisis*, seperti dukungan sosial, kondisi ekonomi, tingkat religiusitas, kepercayaan diri, resiliensi, serta tekanan akademik. Dengan demikian, penelitian ini belum mencakup keseluruhan variabel yang secara potensial turut menjelaskan dinamika *quarter life crisis* mahasiswa semester akhir Prodi PAI.

Kedua, penelitian ini juga dibatasi oleh pengetahuan, waktu, dan tenaga yang dimiliki peneliti. Keterbatasan ini memengaruhi ruang lingkup, kedalaman analisis, dan kemampuan peneliti untuk mengeksplorasi variabel-variabel pendukung lain secara lebih mendalam.

Ketiga, jumlah responden yang hanya 50 mahasiswa juga menjadi salah satu keterbatasan penelitian. Meskipun jumlah ini sesuai dengan kebutuhan minimal penelitian kuantitatif, tetapi masih belum cukup untuk menggambarkan situasi mahasiswa secara lebih luas, baik pada tingkat fakultas, universitas, maupun mahasiswa di lembaga pendidikan lain. Jumlah responden yang terbatas dapat memengaruhi generalisasi temuan penelitian.

Keempat, dalam proses pengambilan data, terdapat kemungkinan bahwa jawaban responden tidak sepenuhnya menggambarkan kondisi mereka yang sebenarnya. Hal ini dapat terjadi karena adanya perbedaan pemahaman terhadap item kuesioner, kecenderungan menjawab secara ideal (social

desirability bias), serta perbedaan tingkat kejujuran dalam menyampaikan keadaan emosional masing-masing.

