

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa tingkat konsep diri dan *quarter life crisis* mahasiswa Jurusan Dakwah berada pada kategori sedang. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara konsep diri dan *quarter life crisis* dengan koefisien sebesar -0,516, yang berarti semakin tinggi konsep diri maka semakin rendah tingkat *quarter life crisis* yang dialami mahasiswa. Selain itu, konsep diri memberikan kontribusi sebesar 26,6% terhadap *quarter life crisis*, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian.

Dengan demikian, konsep diri memiliki peran penting dalam membantu mahasiswa menghadapi fase *quarter life crisis*. Dalam perspektif Islam, penanganan kondisi ini dapat dilakukan melalui penguatan iman, muhasabah, serta praktik ibadah yang berfungsi sebagai penenang batin, sebagaimana terkandung dalam *Al-qur'an Surah Yunus* (10):57 merupakan penyembuh bagi kegelisahan hati.

A. Saran

1. Bagi Mahasiswa Jurusan Dakwah mahasiswa disarankan untuk meningkatkan konsep diri melalui refleksi diri, pengembangan potensi, serta membangun pola pikir positif agar lebih mampu menghadapi *Quarter Life Crisis* secara adaptif.
2. Bagi Pihak Universitas dan Layanan Bimbingan dan Konseling Pihak Universitas diharapkan dapat mengembangkan program yang mendukung penguatan konsep diri mahasiswa, seperti layanan konseling individu, bimbingan kelompok, serta pelatihan pengembangan diri.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya, peneliti selanjutnya disarankan untuk mengkaji faktor lain yang dapat memengaruhi *Quarter Life Crisis*, seperti dukungan sosial, kondisi keluarga, dan tekanan lingkungan, serta menggunakan metode penelitian yang lebih beragam untuk memperoleh hasil yang lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Adellia, Rahma, and Sheilla Varadhila. "Dinamika Permasalahan Psikososial Masa." *Jurnal Psikologi* 18, no. 1 (2023): 31.
- Agustriyana, Nur Astuti, and Insan Suwanto. "Fully Human Being Pada Remaja Sebagai Pencapaian Perkembangan Identitas" 2, no. 1 (2017): 9.
- Ahadi, Giatma Dwijuna, Neni Nur, and Zain Ersela. "The Simulation Study of Normality Test Using Kolmogorov-Smirnov, Anderson-Darling, and Shapiro-Wilk." *Eigen Mathematics Journal* 6, no. 1 (2023): 11–19.
- Akbar, Reza, U. Sulia Sukmawati, and Khairul Katsirin. "Analisis Data Penelitian Kuantitatif." *Jurnal Pelita Nusantara* 1, no. 3 (2023): 430–48.
- Alya, Nazwa, Putri Nanaz, Maudy Nabila, Salwa Daulia, and Muhammad Ridho Albari. "Perbandingan Sosial Dan Rasa Insecure Pada Remaja Wanita Di Salah Satu Pesantren Kota Bandung." *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Borneo* 7, no. 1 (2025): 90.
- Amanda Delisia, Roswiyani, Monty P, Satiadarma. "Psychological Distress in the Quarter-Life Crisis : The Role of Psychological Inflexibility" 7, no. 2 (2023): 262–69.
- Amna, Chaza Afida, Arya Pramudita, Aruni Qurrota Ayun, Carissa Anya, Agfalisha Hananto, Arep Kurniawan, Farida Musyrifah, Keberagamaan Individu, and Usia Remaja. "Perkembangan Keberagamaan Individu Pada Usia Remaja Dalam Perspektif Psikologi Agama." *Jurnal Salam Institute Islamic Studies* 02, no. 01 (2025): 2.
- Ardiansyah, Risnita, and M. Syahrani Jailani. "Teknik Pengumpulan Data Dan Instrumen Penelitian Ilmiah Pendidikan Pada Pendekatan Kualitatif Dan Kuantitatif." *Jurnal IHSAN : Jurnal Pendidikan Islam* 1, no. 2 (2023): 1–9.
- Armayani, Ela. "Quarter Life Crisis Dalam Pandangan Hadis." *Jurnal Ilmu Kewahyuan* 15, no. 1 (2024): 198.
- Asrar, Alisa Munaya. "Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Quarter-Life Crisis Pada Dewasa Awal." *Journal of Behavior and Mental Health* 3, no. 1 (2022): 1.

- Aulia, Syifa, Ria Utami Panjaitan, Fakultas Ilmu, and Keperawatan Universitas. "Kesejahteraan Psikologis Dan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir." *JurnrnJurnal Keperawatan Jiwa* 7, no. 2 (2019): 128.
- Aurelia, Recika, Sri Nugroho Jati, and Nur Kur. "Pengaruh Quarter Life Crisis Terhadap Kecemasan Pada Fresh Graduate Di Kota Pontianak." *Jurnal Psikologi Konseling* 19, no. 2 (2025): 162–74.
- Azhari, Muhammad, Khairisa Pohan, Sabarita Banurea, and Lilis Darmila. "Konsep Diri Dalam Islam" 1, no. 2 (2024): 124–35.
- Bagus, Rafi, and Adi Wijaya. "Konsep Diri Pada Masa Dewasa Awal Yang Mengalami Maladaptive Daydreaming." *Jurnal Psikologi Islam: Al-Qalb* 2, no. 2 (2021): 182.
- Bariyyah Hidayati, Khoirul, and . M Farid. "Konsep Diri, Adversity Quotient Dan Penyesuaian Diri Pada Remaja." *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia* 5, no. 02 (2016): 137–44.
- Bhisma Murti. "Validitas Dan Reliabilitas Pengukuran." *Populasi* 9, no. 1 (2011): 1–19.
- Brigitan Argasiam. *Quarter Life Crisis Dinamika Resiliensi, Jalan Menuju Kejelasan, Dan Kepuasan Hidup*. Kota Semarang: Unaki Press, 2025.
- Dede, and Deri Firmansyah. "Teknik Pengambilan Sampel Umum Dalam Metodologi." *Jurnal Ilmiah Pendidikan Holistik (JIPH)* 1, no. 2 (2022): 85–114.
- Dyah Budiastuti, Agustinus Bandur. *Validitas Dan Reliabilitas Penelitian. Metode Penelitian Pendidikan Matematika*. Jakarta: Mitra Wicana Media, 2018.
- Fadhilah, Farah, Sulasmi Sudirman, and Arie Gunawan H Zubair. "Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Ditinjau Dari Faktor Demografi." *Jurnal Psikologi Karakter* 2, no. 1 (2022): 30.
- Hakim, Lukmanul, Fathur Naufaily, Rachman, and Irsyadunnas. "Resiliensi Diri Mahasiswa Semester Akhir Dalam Mengurangi Quarter Life Crisis." *Jurnal Pendidikan Sosial Dan Konseling* 2, no. 4 (2025): 1303.
- Halimatus Sa'diyah, Sigit Hariyadi. "Hubungan Dukungan Keluarga Dan Pengambilan Keputusan Karier Mahasiswa

- Fakultas Ilmu Pendidikan Unnes.” *Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 9, no. 2 (2022): 170.
- Hanim, Lailatul Muarofah. “Orientasi Masa Depan Dan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa” 3441, no. 2011 (2020): 42.
- Harahap, Darwin. “Konsep Pengambilan Keputusan Karir.” *Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 13, no. April (2019): 176.
- Hardani, Dkk. *Metode Penelitian Kualitatif Dan Kuantitatif*. Yogyakarta: CV Pustaka Ilmu, 2020.
- Herawati, Icha, and Ahmad Hidayat. “Quarterlife Crisis Pada Masa Dewasa Awal Di Pekanbaru.” *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi* 5, no. 2 (2020): 146.
- Islamelti, Tania. “Hubungan Antara Quarter Life Crisis Dengan Kepuasan Hidup Pada Dewasa Awal Di Pekan Baru.” *Skripsi*, 2022, 1–70.
- Jahju, Hartanti. *Konsep Diri Karakteristik Berbagai Usia*. Surabaya: Universitas PGRI adi buana Surabaya, 2018.
- Kusumaputri, Erika Setyanti. *Komitmen Pada Perubahan Organisasi (Perubahan Organisasi Dalam Perspektif Islam Dan Psikologi)*. Deepublish. Sleman: CV Budi Utama, 2018.
- Lestari, Uti, Luluk Masluchah, and Wardatul Mufidah. “Konsep Diri Dalam Menghadapi Quarter Life Crisis.” *IDEA: Jurnal Psikologi* 6, no. 1 (2022): 13.
- Mahfud, Aris, Salami Mahmud, Syatria Adymas Pranajaya, and Restika Agustina. “Dari Kecemasan Menuju Kebahagiaan: Strategi Mengelola Respon Emosional Dalam Kehidupan Sehari-Hari.” *Jurnal Pengabdian Masyarakat* 03, no. 04 (2025): 843.
- Marsela, Ramadona Dwi, and Mamat Supriatna. “Kontrol Diri : Definisi Dan Faktor.” *Journal of Innovative Counseling* 3 (2019): 65.
- milenia irhan nur fitri, Lukman. “Hubungan Antara Dukungan Sosial Keluarga Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir.” *Pinisi Journal Of Art, Humanity&Social Studies* 3, no. 3 (2023): 70–76.
- Muhammad Hadahar Ilman, Nurjannah. “Menghadapi Quarter Life Crisis : Peran Konseling Islam Dalam Ketahanan

- Mental Dan Spiritual” 2, no. 1 (2025): 71–80.
- Mushofa, Mushofa, Dina Hermina, and Nuril Huda. “Memahami Populasi Dan Sampel: Pilar Utama Dalam Penelitian Kuantitatif.” *Jurnal Syntax Admiration* 5, no. 12 (2024): 5937–48.
- Najrul Jimatul Rizki. “Teori Perkembangan Sosial Dan Kepribadian Dari Erikson (Konsep, Tahap Perkembangan, Kritik & Revisi, Danpenerapan).” *Epistemic: Jurnal Ilmiah Pendidikan* 2, no. 2 (2023): 154.
- Nur Atiqah Azzah Sulhan. “Behavior Jurnal Pendidikan Bimbingan Konseling Dan Psikologi” 1, no. 2 (2024): 30.
- Putri, Dliyaul Aulia Risma. “Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir.” *Skripsi*, 2024, 1–78.
- Putri, Ike Oktaviani, and Dellawaty Supraba. “Hubungan Self Control Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa.” *Jurnal Senasif: Unmer Malang* 1, no. 2 (2024): 5244.
- Putu Karpika, Ni Wayan Widiyani Segel. “Quarter Life Crisis Terhadap Mahasiswa Studi Kasus Di Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Pgri Mahadewa Indonesia.” *Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 22, no. 2 (2021): 515.
- Rahmatunnisa, Dela. *Pengaruh Family Support Terhadap Quarter Life Crisis Pada Sarjana Fresh Graduate*. skripsi, 2022.
- Ramadhon, Haydar Walid Aziem, and Ramita Hapsari. “Self Disclosure Remaja Menghadapi Quarter Life Crisis Kepada Orang Tua Dalam Menentukan Karir.” *Jurnal Psikologi* 5, no. 2 (2023): 26.
- Rifa’i Abubakar. *Pengantar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: SUKA-Press, 2021.
- Rifka Fatchurrahmi, Siti Urbayatun. “Peran Kecerdasan Emosi Terhadap Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir” 13, no. 2 (2022): 102–13.
- Sallata, Jean Michelle Madeline, and Arthur Huwae. “Resiliensi Dan Quarter Life-Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir.” *Jurnal Cakrawala Ilmiah* 2, no. 5 (2023): 2103.
- Santri, Dinda Dewi, Cholifatun Nurrochmah, and Hengki Hendra

- Pradana. "Dinamika Quarter Life Crisis Pada Masa Dewasa Awal." *Jurnal Psikologi* 3, no. 1 (2025): 118.
- Sari Diantri Trisna. "Hubungan Antara Self Efficacy Dengan Quarter." *Skripsi*, 2022, 1–102.
- Sawiji, Gusti Abimanyu Putra, Ike Mardiaty Agustin. "Faktor Yang Mempengaruhi Konsep Diri Mahasiswa Tingkat Akhir" 12, no. 3 (2022): 615–22.
- Setiani, Riska, Siti Kamillah, and Sancka Stella G Sihura. "Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Quarter Life Crisis Pada Remaja Kelas XII Di SMA Negeri 1 Mande Cianjur Tahun 2023 Riska Setiani Universitas Indonesia Maju Puluhan , Fokus Pada Rentang Usia 18 Hingga 29 Tahun . Proses Eksplorasi Diri I." *Vitalitas Medis: Jurnal Kesehatan Dan Kedokteran* 1, no. 3 (2024): 46.
- Setyorini, Arum Puspita, Shafa Wahyu Imeldhiawati, Nafisya Auryana Pratystha, Anaditha Putri, Nur Hanivah, Khosifatul Nurjanah Zuldzi, Sitta Ayu Putri, and Alexa Rakhmadani. "Pergulatan Identitas Diri Di Ambang Dewasa Muda : Eksplorasi Mendalam Pengalaman Mahasiswa Baru Tahun Pertama Dalam Menghadapi Krisis Eksistensial." *Jurnal Majemuk* 5, no. 1 (2026): 1433–42.
- Sherlina, Ananda Putri. "Tingkat Kecemasan Pada Remaja Dalam Menghadapi Masa Depan." *Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 3, no. 1 (2024): 989.
- Suci, Elsyte Artamevia Eka. *Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Kematangan Karir Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Psikologi Universitas Semarang*. Vol. 64. skripsi, 2022.
- Supriyadi, Ibnu. "Sosialisasi Kenakalan Remaja Milenial." *Jurnal STIA Pembangunan Jember* 2, no. 2 (2019): 45.
- Suratinah, Ika Lestari, Eka Julinas. "Hubungan Kepribadian Dan Konsep Diri Dengan Hasil Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Pendidikan Kewarganegaraan Di Kelas V SDN 01 Kalideres" 3, no. 1 (2022): 10–22.
- Susanto, Noveri Andra Dwi, Neila Izza Fayola, Akbar Ramadhan, Ana Fauziah, Nazwa Ramadhani, and Selva Chalice Hauri. "Quarter Life Crisis Dalam Perspektif Islam :

- Hakikat Manusia Sebagai Hamba Allah Dalam Menghadapi Krisis Identitas” 1, no. 1 (2025): 1–11.
- Syifa’ussurur, Muhammad, Nurul Husna, M Mustaqim, and Lukman Fahmi. “Menemukenali Berbagai Alternatif Intervensi Dalam Menghadapi Quarter Life Crisis: Sebuah Kajian Literatur.” *Journal of Contemporary Islamic Counselling* 1, no. 1 (2021): 53–64.
- Tuhfi Fitria Abdullah, Hidayatul Fikra. “Pengaruh Syukur Dalam Menghadapi Quarter Life Crisis Bagi Mahasiswa.” *Gunung Djati Conference Series* 43, no. 27 (2024): 2.
- Widhiarso, Wahyu. *Uji Linieritas Hubungan*. Edited by Yogyakarta. Fakultas Psikologi UGM, 2010.
- Wulandari, Ajeng Ayu, Dimas Ario Sumilih, Alex Copernikus Andaria, Dara Febriana, Agus Milu Susetyo, Achmad Faqihuddin, Raharjo, Rudiansyah, Loso Judijanto, and M. Dermawan Mulyodiputro. *Penelitian Kuantitatif, Metode Penelitian Kuantitatif*. Google Books. Sumatra Barat: CV Lauk Payu Press, 2024.
- Yassar, Muhammad Naufal Elian, and Maria Magdalintan Kalvari Puspita Maraji’s. “Konsep Diri Dan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Magister.” *Jurnal Psycho Idea* 22, no. 2 (2024): 93.
- Yuli Nurmalasari, Rizki Erdiantoro. “Perencanaan Dan Keputusan: Konsep Krusial Dalam Layanan BK Karier.” *Jurnal Quanta* 4, no. 1 (2020): 44.
- Zulkifli, Aklilah, Juita Gusniati, Marshella Septi Zulefni, Raesa Aldania Afendi, Wahida Asni, and Yuni Fitriani. “Tutorial Uji Normalitas Dan Uji Homogenitas Dengan Menggunakan Aplikasi SPSS.” *Jurnal Cahaya Nusantara* 1, no. 2 (2025): 55–68.