

## **BAB V**

### **KESIMPULAN**

#### **5.1. Kesimpulan**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti mengenai hubungan antara kecerdasan spiritual dengan *quarter life crisis* pada dewasa awal, maka dapat diberikan kesimpulan sebagai berikut:

1. Penelitian ini berhasil membuktikan bahwa terdapat hubungan antara kecerdasan spiritual dengan *quarter life crisis* pada dewasa awal.
2. Berdasarkan uji kategorisasi pada mahasiswa tingkat akhir fakultas psikologi, variabel *quarter life crisis* berada pada kategori sedang dan kecerdasan spiritual berada pada kategori tinggi
3. Hubungan antara kecerdasan spiritual dengan *quarter life crisis* memiliki arah yang negatif, artinya semakin tinggi *quarter life crisis* maka semakin rendah kecerdasan spiritualnya. Begitupun sebaliknya, semakin rendah *quarter life crisis* maka semakin tinggi kecerdasan spiritualnya.

#### **5.2. Saran**

##### **5.2.1. Saran Teoritis**

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat menggunakan variabel lain, seperti kecerdasan emosional, *self efficacy*, kepercayaan diri, kepribadian. peneliti selanjutnya juga disarankan untuk menelaah kembali kecerdasan spiritual untuk menambah kajian literatur yang masih minim.

### 5.2.2. Saran Praktis

1. Memfokuskan diri kepada hal-hal yang mampu kita kendalikan,  
Seperti fokus belajar dan menyelesaikan kuliah dengan baik dan benar
2. Berusaha melepaskan pikiran atau emosi negatif yang muncul.
3. Mencari kesibukan baru yang positif
4. Tidak membanding-bandingkan diri dengan orang lain

