

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa :

1. Adanya hubungan negatif antara dukungan sosial dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa psikologi tingkat akhir di Universitas X. Jika dukungan sosial rendah maka *quarter life crisis* tinggi. Begitupun sebaliknya jika dukungan sosial tinggi maka *quarter life crisis* rendah.
2. Kategori *quarter life crisis* pada mahasiswa psikologi tingkat akhir di Universitas X mayoritas berada pada kategori sedang yang berarti tidak terlalu tinggi namun tetap perlu diperhatikan mengingat dari dampak psikis yang dihasilkan seperti kecemasan serta kekhawatiran dan untuk dukungan sosial juga berada pada kategori sedang yang artinya, mayoritas mahasiswa psikologi tingkat akhir di Universitas X sudah mendapatkan dukungan sosial namun belum cukup kuat untuk menyelesaikan dan membantu mengatasi kecemasan untuk menghadapi permasalahan.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Responden Penelitian

Bagi responden penelitian diharapkan untuk mencari kegiatan positif agar dapat menyalurkan diri dan mengembangkan potensi yang dimiliki serta membangun relasi pertemanan supaya dapat berinteraksi dan berbagi cerita untuk melewati masa krisis emosi. Serta untuk teman, orangtua maupun pasangan mahasiswa tingkat akhir di Universitas X diharapkan agar dapat memberikan dukungan positif untuk membantu mereka mengatasi kecemasan khususnya bagi karir mereka.

5.2.2 Bagi Peneliti Selanjutnya

Saran bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk lebih memperluas populasi dalam penelitian agar mendapatkan data yang lebih bervariasi. Selain itu untuk peneliti selanjutnya agar lebih mempertimbangkan untuk variabel bebas agar dapat mencari variabel lain selain dukungan sosial. dan

agar dapat menekankan *quarter life crisis* dengan momen spesifik selain dunia karir serta diharapkan dapat mencari teori terbaru mengenai *quarter life crisis*.

