

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti mengenai hubungan antara *student well-being* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir, maka dapat diberikan kesimpulan sebagai berikut:

1. Penelitian ini berhasil membuktikan bahwa terdapat hubungan antara *student well-being* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa akhir di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.
2. *Quarter life crisis* dan *student well-being* pada mahasiswa tingkat akhir berada pada kategori sedang.
3. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara *student well-being* dan *quarter life crisis* pada setiap kelompok data, terkecuali pada kelompok fakultas terdapat perbedaan yang signifikan dalam nilai *quarter life crisis*.

#### **5.2 Saran**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, maka peneliti memberikan saran.

##### **5.2.1 Saran Bagi Peneliti Selanjutnya**

Untuk peneliti selanjutnya, disarankan melihat variabel lainnya yang berkaitan dengan faktor-faktor dari variabel tergantungan, seperti halnya *relationship*, pekerjaan, hubungan sosial, serta mimpi. Peneliti selanjutnya juga disarankan untuk menelaah kembali *student well-being* pada mahasiswa dengan variabel lainnya untuk menambah kajian literatur yang masih minim.

##### **5.2.2 Saran Teoritis**

*Quarter life crisis* dan *student well-being* dalam penelitian ini berada dalam kategori sedang. *Quarter life crisis* memang wajar dialami oleh

individu dalam setiap transisi kehidupan dari remaja akhir menuju dewasa awal yang tengah dialami, namun *quarter life crisis* tidak boleh dibiarkan terus menerus terjadi dan menimbulkan afek negatif. Untuk itu mahasiswa disarankan untuk mengelola afek negatif yang dirasakan, sehingga krisis yang dirasakan oleh mahasiswa tidak mengkhawatirkan.

*Student well-being* dalam kategori yang sedang pada mahasiswa tingkat akhir ini perlu dipertahankan, dan perlu untuk ditingkatkan. Untuk itu mahasiswa disarankan untuk dapat lebih memaknai kehidupan dan memiliki keseimbangan dalam diri dan juga lingkungan pendidikan.

### 5.2.3 Saran Praktis

Merujuk pada saran teoritis maka peneliti menyarankan untuk melakukan hal-hal sebagai berikut:

1. Mengikuti terapi kebersyukuran;
2. Bergabung kedalam kelompok suportif;
3. Mengikuti kegiatan yang disukai untuk meng-*upgrade* diri;
4. Tidak bergantung dengan orang lain (hidup mandiri);
5. Mengonsumsi makanan sehat;
6. Tidur yang cukup;
7. Membuat *gratitude journal*.