

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

1. Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self efficacy* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa di Universitas X.
2. *Self Efficacy* memberi pengaruh hampir setengah bagian terhadap *quarter life crisis* sedangkan sisanya dapat dipengaruhi oleh variabel lain.
3. Mayoritas responden berada dalam kategori sedang pada variabel *quarter life crisis*.
4. Mayoritas responden berada dalam kategori sedang pada variabel *self Efficacy* yakni.

5.2 Saran

5.2.1 Saran Penelitian

1. Peneliti berharap untuk peneliti selanjutnya dapat mengidentifikasi variabel lainnya yang berpotensi memiliki pengaruh juga terhadap *Quarter Life Crisis*.
2. Penelitian selanjutnya ada baiknya menentukan variabel independen berdasarkan faktor dari *quarter life crisis*, karena independen variabel pada penelitian ini tidak secara langsung ditentukan dari faktor *quarter life crisis*.
3. Untuk pengisian kuesioner diharapkan dibuatkan filter untuk memastikan responden yang mengisi skala penelitian bukan responden yang sama saat uji coba skala.
4. Penelitian selanjutnya agar meneliti dengan populasi yang lebih luas ataupun pada institusi yang berbeda.

5.2.2 Saran Praktis

1. Penelitian ini mengharapkan untuk mahasiswa dengan mayoritas tingkat *quarter life crisis* nya menunjukkan level sedang untuk dapat meminimalisir potensi meningkatnya stress agar tidak di tahap level *quarter life crisis* yang tinggi.
2. Penelitian ini menyarankan mahasiswa untuk lebih meningkatkan *self efficacy* atau keyakinan akan diri sendiri untuk dapat terhindar dari krisis emosional yang nantinya akan menghambat kemampuan diri sendiri juga.

