

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

1.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa pada variabel *quarter life crisis* didominasi oleh responden berkategori sedang, yaitu sebanyak 75 responden dari total 107 responden, dan pada variabel kemampuan perencanaan karier didominasi oleh responden dengan kategori sedang, yakni sebanyak 82 responden dari total 107 responden. Kemudian, pada uji kolerasi dengan teknik uji kolerasi *Pearson Correlation Product Moment* menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *quarter life crisis* dengan kemampuan perencanaan karier. Adapun korelasi yang terdapat pada penelitian ini menunjukkan hasil negatif, yang menunjukkan bahwa kedua variabel memiliki hubungan berlawanan. Semakin tinggi kemampuan perencanaan karier maka semakin rendah *quarter life crisis*, dan sebaliknya, semakin rendah kemampuan perencanaan karir maka semakin tinggi *quarter life crisis*.

1.2 Saran

Berdasarkan hasil kesimpulan dari penelitian ini, peneliti memberikan beberapa saran, diantaranya:

5.2.1 Saran Praktis

Bagi mahasiswa tingkat akhir di Kota Bekasi diharapkan agar mempersiapkan diri dengan memiliki kemampuan perencanaan karier yang baik, karena dalam waktu dekat akan segera mengalami kelulusan kuliah dan menghadapi beragam tuntutan tanggung jawab yang lebih kompleks termasuk dalam dunia kerja. Dengan memiliki kemampuan perencanaan karier yang baik akan mempermudah individu dalam menentukan pilihan kerja yang sesuai dengan dirinya dimasa mendatang sehingga meminimalisir terjadinya *quarter life crisis*. Apabila individu tidak memiliki kemampuan perencanaan karier yang baik maka akan rentan mengalami *quarter life crisis* yang jika tidak diatasi akan timbul beberapa gangguan psikologis meliputi gangguan kecemasan, hingga gangguan emosional.

5.2.2 Saran Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang akan menggunakan fenomena atau variabel yang serupa diharapkan dapat meneliti *quarter life crisis* berdasarkan faktor pengaruh lainnya yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir. Sementara itu, apabila hendak meneliti mengenai perencanaan karier agar menggunakan landasan teori yang menyatakan bahwa perencanaan karier sebagai suatu kemampuan individu, sehingga dapat diukur dengan alat ukur Psikologi.

