

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

- a. Terdapat hubungan yang signifikan antara religiusitas dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta raya. Hubungan antar kedua variabel tersebut adalah negatif yang berarti apabila religiusitas memiliki nilai yang tinggi maka *quarter life crisis* memiliki nilai yang rendah, begitupun sebaliknya apabila *quarter life crisis* memiliki skor tinggi maka religiusitas memiliki nilai yang rendah.
- b. Terdapat pengaruh religiusitas terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya dengan nilai R^2 sebesar 8% yang menunjukkan bahwa pengaruh religiusitas terhadap *quarter life crisis* adalah sebesar 8%, adapun 92% yang lain dapat disebabkan oleh faktor yang lain seperti *dream & hope, relationship, education challenge* dan *work life*.

5.2 Saran

5.2.1 Saran teoritis

1. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan agar dapat meneliti aspek dan variabel lain yang belum dibahas pada penelitian ini, untuk memperkaya khasanah keilmuan psikologi khususnya yang memiliki hubungan ataupun pengaruh terhadap *quarter life crisis*.
2. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan memperluas populasi dan sampel penelitian agar dapat memperdalam fenomena yang akan diteliti.

5.2.2 Saran praktis

1. Bagi para mahasiswa khususnya mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya diharapkan agar dapat meningkatkan religiusitas supaya dapat menghindari ataupun keluar dari fase *quarter life crisis* dengan cara meningkatkan frekuensi kegiatan keagamaan.
2. Bagi para mahasiswa yang sedang berada pada fase *quarter life crisis* diharapkan dapat mulai lebih mencintai diri sendiri dengan cara

mulai menerima dan mengapresiasi hal-hal yang sudah didapatkan,tidak membandingkan pencapaian orang lain dengan pencapaian diri sendiri, dan melakukan sesuatu yang berarti bagi diri sendiri, agar dapat keluar dari fase *quarter life crisis*.

