

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berikut ini adalah penjelasan mengenai beberapa kesimpulan terkait dari hasil penelitian dengan judul Hubungan Antara *Self Esteem* dengan *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, yaitu:

1. Adanya Hubungan Antara *Self Esteem* dengan *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Bhayangkara Jakarta Raya dengan arah hubungan negatif. Jika *Self Esteem* individu tinggi maka *Quarter Life Crisis* individu rendah, dan sebaliknya jika *Self Esteem* rendah maka *Quarter Life Crisis* individu tinggi.
2. Kategori *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa tingkat akhir termasuk ke dalam kategori tinggi. Sedangkan kategori *Self Esteem* pada mahasiswa tingkat akhir termasuk dalam kategori tinggi.

5.2 Saran

5.2.1 Saran Praktis

Bagi mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya yang mengalami *quarter life crisis* sebaiknya mencoba untuk mengenali diri lebih dalam lagi, gali potensi yang dimiliki, terima kekurangan atau kelemahan diri, lakukan kegiatan yang dapat menambah *skill* seperti mengikuti *workshop*, seminar, atau *course* yang bermanfaat baik bagi diri sendiri maupun berguna untuk pengalaman ketika bekerja nantinya. Hal ini juga berguna untuk meningkatkan *self esteem* bagi mahasiswa.

5.2.2 Saran Teoritis

1. Peneliti selanjutnya dapat meneliti faktor lainnya seperti harapan, tantangan di akademis, pekerjaan dan karir, dan lain-lain. Sehingga individu khususnya mahasiswa tingkat akhir dapat mengetahui dan dapat melewati *quarter life crisis* dengan lebih baik.

2. Peneliti selanjutnya juga dapat menganalisis lebih lanjut seperti seberapa besar pengaruh antar kedua variabel.

