

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berikut ini adalah penjelasan mengenai beberapa kesimpulan terkait dari hasil penelitian dengan judul Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Psikologi Universitas X di Bekasi, yaitu :

1. Adanya Hubungan antara Dukungan Sosial dengan *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Psikologi Universitas X di Bekasi, hubungan yang terjadi dengan negatif atau pola berlawanan. Jika Dukungan Sosial rendah maka *Quarter Life Crisis* tinggi, Sehingga orang-orang yang mengalami *Quarter Life Crisis* cenderung mendapatkan Dukungan Sosial yang rendah.
2. Kategori *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa tingkat akhir terbilang tinggi. Sebaliknya untuk kategori Dukungan Sosial pada mahasiswa yang mengalami gejala *Quarter Life Crisis* terbilang rendah.

5.2 Saran

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian kali ini disusun langsung oleh peneliti dan di uji coba terhadap responden yang jumlahnya tergolong minim. Sehingga dengan demikian keandalan alat ukur masih perlu dimaksimalkan dengan melibatkan responden yang lebih banyak, khususnya untuk penelitian selanjutnya.

5.2.1 Saran Teoritis

1. Saran untuk peneliti selanjutnya apabila ingin melakukan penelitian tentang *Quarter Life Crisis* dengan Dukungan Sosial sebaiknya lebih

diperdalam lagi khususnya terkait dengan fenomena, dan variabel-variabel yang ingin digunakan agar penelitian lebih relevan.

2. Saran untuk peneliti selanjutnya mungkin lebih di pertimbangkan untuk menggunakan variabel bebas terutama yang berkaitan dengan variabel Dukungan Sosial, alangkah lebih baik peneliti selanjutnya menggunakan variabel-variabel yang berkaitan dengan Harapan dan Mimpi (*Hopes and Dream*, Agama dan Spiritualitas (*Religion and Spirituality*), dan lain sebagainya.
3. Saran untuk peneliti selanjutnya mungkin lebih menekankan atau mengkaji lebih dalam subjek yang mengalami gejala *Quarter Life Crisis* lebih dari satu tahun pada rentang waktu tersebut, hal tersebut dikarenakan adanya keterbatasan peneliti dalam meneliti rentang waktu tersebut.
4. Saran untuk peneliti selanjutnya agar lebih menekankan penelitian *Quarter Life Crisis* dengan momen spesifik tertentu seperti dalam menghadapi dunia karir, rumah tangga, dan lainnya.
5. Saran untuk peneliti selanjutnya agar lebih memperluas cakupan populasi agar mendapatkan jumlah sampel yang banyak dan data yang didapatkan lebih bervariasi.

5.2.2 Saran Praktis

1. Mahasiswa tingkat akhir yang mengalami kecemasan berlebih, sering putus asa, dan meragukan diri sendiri karna kurang mendapatkan dukungan dari orang-orang dilingkungan sosial sebaiknya lebih mencari aktivitas positif agar perasaan negatif tersebut dapat teralihkan dan dapat fokus untuk mengembangkan diri.
2. Orang tua dan keluarga mahasiswa tingkat akhir agar lebih memperhatikan untuk memberikan dukungan positif agar perasaan negatif yang dialami mahasiswa dapat teredam

3. Prodi Fakultas Psikologi untuk dapat memberikan dukungan seperti nasihat dan motivasi kepada mahasiswa tingkat akhir fakultas psikologi agar mahasiswa dapat termotivasi untuk menyelesaikan tanggung jawabnya sebagai mahasiswa tingkat akhir.
4. Jika alat ukur penelitian kali ini khususnya pada skala *Quarter Life Crisis* digunakan pada penelitian lainnya, Sebaiknya memperhatikan karakteristik utama yaitu mahasiswa tingkat akhir yang mengalami kecemasan berlebih, sering putus asa, dan meragukan diri sendiri dalam kurun waktu minimal selama 1 tahun terakhir.

