BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi di Yogyakarta, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self efficacy* dengan *quarter life crisis*. Hal tersebut menunjukan bahwa semakin tinggi tingkat *self efficacy* yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah tingkat *quarter life crisis* yang dialami. Sebaliknya, semakin rendah *self efficacy* makan semakin tinggi kecenderungan mahasiwa mengalami *quarter life crisis*. Mahasiswa yang memiliki keyakinan terhadap kemampuan dirinya cenderung lebih mampu menghadapi tuntutan akademik, mengelola tekanan, serta menghadapi ketidakpastian masa depan dengan lebih baik. Selain itu, hasil analisis tambahan menunjukan bahwa terdapat perbedaan *self efficacy* berdasarkan semester dan angkatan, sedangan variabel *quarter life crisis* tidak ditemukan perbedaan yang signifikan berdasarkan data demografi.

B. Saran

1. Bagi subjek penelitian

   Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi pengetahuan bagi mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi agar lebih meningkatkan *self efficacy* dengan membangun keyakinan terhadap kemampuan diri, memperluas pengalaman positif, serta meningkatkan kemampuan dalam mengelola tekanan akademik maupun ketidakpastian masa depan. Selain itu, mahasiswa juga diharapkan mampu mengembangkan pola pikir yang lebih positif meningkatkan kemampuan adaptasi, serta memanfaatkan dukungan sosial dari lingkungan sekitar agar mampu mengurangi tekanan psikologis yang berkaitan dengan *quarter life crisis.*

2. Bagi penelitian selanjutnya

   Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan menambahkan variabel lain yang diduga berhubungan dengan *quarter life crisis* seperti dukungan sosial, kecerdasan emosional, stres akademik, maupun *self esteem*. Selain itu, penelitian selanjutnya diharapkan dapat menggunakan jumlah subjek yang lebih besar, menyesuaikan pertanyaan dalam blueprint dengan karakteristik subjek, karakteristik subjek yang lebih beragam, serta metode penelitian yang berbeda agar memperoleh hasil penelitian yang lebih luas dan mendalam mengenai faktor-faktor yang memengaruhi *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir