

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Menurut penelitian yang dilakukan terhadap 384 mahasiswa tingkat akhir UPN “Veteran” di Jakarta, mengenai hubungan antara dukungan sosial dan efikasi diri dengan *quarter life crisis*, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

- a. Gambaran karakteristik dari 384 responden pada penelitian ini didapatkan hasil rata-rata usia responden 21,30 tahun dengan minimal usia 19 tahun dan maksimal usia 24 tahun. Jenis kelamin responden didominasi oleh perempuan, program studi dari responden mayoritas S1 Hukum, mayoritas status tempat tinggal dari responden yaitu tinggal bersama orang tua, mayoritas pendidikan orang tua responden ialah S1, mayoritas pekerjaan orang tua responden ialah wiraswasta, dan mayoritas pendapatan orang tua responden ialah $\geq 5.000.000$.
- b. Gambaran dukungan sosial pada mahasiswa tingkat akhir di UPN “Veteran” Jakarta menunjukkan tingkat tinggi.
- c. Gambaran efikasi diri pada mahasiswa tingkat akhir di UPN “Veteran” Jakarta menunjukkan tingkat tinggi.
- d. Gambaran *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di UPN “Veteran” Jakarta menunjukkan tingkat tinggi.
- e. Hasil uji korelasi spearman menunjukkan korelasi yang signifikan antara dukungan sosial dan *quarter life crisis*, dengan nilai $p < 0,001$. Koefisien korelasi -0,614 menunjukkan korelasi yang kuat dengan arah negatif, ketika dukungan sosial meningkat, *quarter life crisis* cenderung menurun dan sebaliknya.
- f. Hasil uji korelasi *spearman* menunjukkan korelasi yang signifikan antara efikasi diri dan *quarter life crisis*, dengan nilai $p < 0,001$. Koefisien korelasi -0,576 menunjukkan korelasi sedang dan arah negatif, hal itu berarti bahwa ketika efikasi diri meningkat, *quarter life crisis* cenderung menurun dan sebaliknya.

V.2 Saran

a. Bagi Responden

Responden harus dapat memahami pentingnya mengatasi *quarter life crisis* yang dialami. Dalam mengatasi *quarter life crisis* ini, responden disarankan untuk mencari dukungan sosial dengan cara membangun jaringan sosial yang positif, bergabung dengan komunitas yang mendukung sehingga dapat membantu mengurangi kecemasan dan memberikan perspektif yang berbeda. Selain itu, responden juga disarankan meningkatkan *self efficacy*, serta mengembangkan keterampilan baru yang dapat meningkatkan kepercayaan diri seperti keterampilan pengelolaan stres.

b. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai sumber dan acuan bagi lembaga pendidikan dalam merancang kurikulum yang berkaitan dengan *quarter life crisis* bagi mahasiswa, serta membantu mahasiswa mengatasi *quarter life crisis* dengan membangun jaringan dukungan sosial yang kuat dan meningkatkan *self efficacy* dengan cara menyediakan layanan konseling yang mudah diakses bagi mahasiswa. Selain itu, sebagai landasan untuk mendukung pengembangan jenjang karir bagi mahasiswa tingkat akhir dengan menyediakan program pelatihan keterampilan untuk meningkatkan rasa percaya diri mahasiswa.

c. Bagi Pengembangan Ilmu Keperawatan

Diharapkan studi ini bisa menjadi referensi untuk pengembangan ilmu keperawatan, terutama keperawatan komunitas, dalam melakukan intervensi penanganan *quarter life crisis* pada individu dewasa muda melalui kombinasi dukungan sosial dan efikasi diri.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan studi ini dapat berfungsi sebagai sumber rujukan bagi peneliti di masa mendatang terutama terkait dukungan sosial, efikasi diri, dan *quarter life crisis*. Terdapat beberapa variabel lain yang dapat dijadikan saran bagi peneliti selanjutnya, seperti regulasi emosi, penggunaan sosial media, dukungan sosial teman sebaya, keutuhan keluarga, status anak

dalam keluarga, serta faktor lingkungan lainnya yang memengaruhi krisis emosional pada mahasiswa tingkat akhir.