

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *psychological well being* terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti yang dilakukan di perguruan tinggi kota Banjarmasin dapat disimpulkan bahwa *psychological well being* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *quarter life crisis* dengan persentase sebesar 69,4%. Adapun arah hubungan kedua variabel adalah negatif, yang berarti semakin tinggi *psychological well being* maka semakin rendah kecenderungan *quarter life crisis* pada mahasiswa. Namun, sebaliknya semakin rendah *psychological well being* maka semakin tinggi kecenderungan *quarter life crisis* pada mahasiswa.

#### **B. Saran**

##### 1. Teoritis

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat diketahui bahwa *psychological well being* dapat menjadi salah satu faktor yang dapat memengaruhi *quarter life crisis*, sehingga peneliti berharap penelitian berikutnya dapat mengembangkan dan memperdalam terkait dengan penelitian yang telah dilakukan ini, sehingga penelitian selanjutnya bisa lebih sempurna lagi dalam perkembangan ilmu psikologi terutama pada psikologi perkembangan khususnya kajian terkait krisis

yang terjadi dalam tahap peralihan dari masa remaja menuju dewasa atau *quarter life crisis* dan psikologi positif khususnya kajian mengenai *psychological well being*.

## 2. Praktis

### a. Bagi institusi pendidikan perguruan tinggi

Bagi dosen maupun tenaga pendidik diharapkan mampu menyusun program-program preventif maupun suportif agar dapat memberikan dukungan kepada mahasiswa. Sehingga ketika mahasiswa berada pada periode krisis akan mampu melewatinya dengan lebih positif dan menjadi individu yang sehat secara mental terutama pada *psychological well being* (kesejahteraan psikologis) mahasiswa.

### b. Bagi mahasiswa

Penting bagi mahasiswa untuk mengenali dan memahami *quarter life crisis* dengan membaca literatur-literatur yang menjelaskan hal tersebut untuk membantu mahasiswa memahami dirinya sendiri. Hal ini dilakukan sebagai upaya meningkatkan *psychological well being* agar mahasiswa dapat berkembang secara optimal.

### c. Bagi terapis dan konselor

Bagi terapis dan konselor diharapkan penelitian ini dapat menjadi gambaran terkait fenomena *quarter life crisis* yang banyak dialami oleh individu dalam masa peralihan dari remaja menuju dewasa dengan memberikan upaya preventif maupun mengembangkan teknik intervensi yang tepat untuk dapat meningkatkan *psychological well being* (kesejahteraan psikologis) individu agar mampu

meminimalisir krisis yang terjadi.

d. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan mampu menggali informasi mengenai pembahasan *quarter life crisis* lebih mendalam khususnya mengenai faktor lain yang dapat memengaruhi *quarter life crisis* pada mahasiswa selain *psychological well being*.