

## BAB V

### SIMPULAN SARAN

#### A. Simpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian yang telah dipaparkan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Variabel penelitian *self efficacy* sebagian besar didominasi oleh *self efficacy* dengan tingkat tinggi sebanyak (67,5%).
2. Variabel penelitian *quarter life crisis* sebagian besar didominasi oleh *quarter life crisis* dengan tingkat rendah sebanyak (59,0%).
3. Terdapat hubungan antara *self efficacy* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa Fakultas Sains, Teknologi dan Kesehatan semester VII Universitas Sahid Surakarta dengan nilai *p-value* 0,000 ( $p < 0,05$ ).

#### B. Saran

1. Bagi Responden

Hasil penelitian ini dapat memahami fenomena serta penanganan yang tepat dalam menghadapi fase *Quarter life crisis*.

2. Bagi Institusi

Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan evaluasi bagi institusi dalam memberikan bimbingan, konseling, maupun program pengembangan diri bagi mahasiswa.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dapat menjadi acuan untuk mengembangkan penelitian lebih lanjut, misalnya dengan menambahkan variabel lain seperti dukungan sosial, coping stress, atau motivasi berprestasi.

### 4. Bagi Peneliti

Penelitian ini membantu peneliti memperluas pemahaman mengenai konsep *Self efficacy* dan *quarter life crisis*, serta bagaimana kedua variabel tersebut saling berhubungan dalam konteks psikologis individu usia dewasa awal.

