

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah dikemukakan sebelumnya, maka kesimpulan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Dukungan sosial pada mahasiswa tingkat akhir prodi bimbingan konseling islam tahun 2019 pada kategori sedang dengan persentase 39,7%. Adapun berdasarkan kategorisasi perindikator, indikator yang memimpin dalam variabel ini adalah indikator dukungan emosional dengan persentase 49,2%.
2. *Quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir prodi bimbingan konseling islam tahun 2019 pada kategori tinggi dengan persentase 38,1%. Adapun berdasarkan kategorisasi perindikator, indikator yang memimpin dalam variabel ini adalah indikator *hopeless*/tidak ada harapan dengan persentase 36,5%.
3. Terdapat pengaruh antara dukungan sosial dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di program studi bimbingan konseling islam tahun 2019. Hal ini ditunjukkan dengan signifikansi 0,001 kurang dari 0,05, juga diperoleh hasil nilai koefisien regresi sebesar -0.562. Koefisien tersebut bernilai negatif yang berarti terdapat pengaruh yang bersifat negatif antar kedua variabel. Adapun berdasarkan analisis uji pengaruh, variabel dukungan sosial berpengaruh signifikan terhadap *quarter life crisis* sebesar 0,05% sisanya 99,5% *quarter life crisis* dipengaruhi oleh faktor lain di luar variabel penelitian ini.

B. Saran

1. Bagi Sampel Penelitian

Bagi mahasiswa bimbingan konseling islam yang mayoritas mengalami *quarter life crisis* dalam kategori sedang diharapkan mampu melewati masa tersebut. *Quarter life crisis* merupakan periode yang wajar dialami bagi setiap individu di usia seperempat abad, yang perlu

dilakukan adalah meminimalisir bentuk-bentuk *quarter life crisis*. Dukungan sosial adalah salah satu faktor yang diharapkan mampu membantu meminimalisir *quarter life crisis*, namun bukan berarti peranan utama. Masih ada lagi beberapa faktor yang juga dapat mempengaruhi *quarter life crisis*.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian terkait penanganan mahasiswa bimbingan konseling islam yang mengalami *quarter life crisis*. Selain itu juga diharapkan dapat memperluas subjek penelitian dan faktor lain penyebab dari *quarter life crisis*.