

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengumpulan data yang diuji dan dianalisis dalam penelitian ini, didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

1. KSR PMI Unit Markas Kota Serang memiliki tingkat *self compassion* yang sedang. Diketahui dari 45 responden KSR PMI Unit Markas Kota Serang sebanyak 4 KSR PMI Unit Markas Kota Serang berada pada tingkat *self compassion* rendah dengan persentase 9%, 31 sukarelawan berada pada tingkat *self compassion* sedang dengan persentase 69%, dan 10 sukarelawan berada pada tingkat *self compassion* tinggi dengan persentase 22%.
2. KSR PMI Unit Markas Kota Serang memiliki tingkat *quarter life crisis* yang sedang dalam kehidupan kerja. Diketahui dari 45 responden KSR PMI Unit Markas Kota Serang bahwa terdapat 6 KSR PMI Unit Markas Kota Serang sedang berada di fase *quarter life crisis* berfrekuensi rendah dengan persentase 13%, 31 sukarelawan di frekuensi sedang dengan persentase 69%, dan 8 sukarelawan berada di fase *quarter life crisis* frekuensi tinggi dengan persentase 18%.
3. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil bahwa *self compassion* berpengaruh terhadap *quarter life crisis* yang dialami oleh KSR PMI Unit Markas Kota Serang dengan

tingkat signifikansi sebesar $0.000 < 0.05$, maka model regresi dapat dipakai untuk memprediksi variabel partisipasi. Bersarnya nilai korelasi/ hubungan (R) yaitu sebesar 0.654, dari output tersebut diperoleh koefisien determinasi (R Square) sebesar 0.427, yang mengandung variabel terikat (Agresivitas) adalah sebesar 42,7%. Sehingga dapat disimpulkan pengaruh *self compassion* terhadap *quarter life crisis* pada KSR PMI Unit Markas Kota Serang dalam kehidupan kerja berpengaruh sebesar 42,7%. Sisanya dipengaruhi oleh faktor lain.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah dipaparkan di atas, maka terdapat beberapa saran yang diajukan peneliti adalah sebagai berikut:

1. Bagi KSR PMI Unit Markas Kota Serang, *quarter life crisis* merupakan periode diusia 20-30 tahun, sangat wajar jika mengalami kebimbangan dan kecemasan terkait masa depan, pekerjaan, dan relasi sosial. Yang perlu dilakukan adalah meminimalisir kebimbangan dan kecemasan dengan cara berbaik hati kepada diri sendiri dan tidak menghakimi diri sendiri karena kesulitan dialami oleh semua orang. Tidak perlu berlari, cukup berjalan cepat karena setiap orang memiliki waktu emas nya masing-masing.
2. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian dengan menambahkan variabel atau memperluas cakupan penelitian dan memperpanjang runtut waktu penelitian.