

BAB V

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Bab V ini menguraikan kesimpulan penelitian dan rekomendasi atau saran berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan.

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil temuan penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa secara umum lulusan perguruan tinggi di Kota Bandung cenderung mengalami krisis. Hasil uji beda juga menunjukkan tidak terdapatnya perbedaan yang signifikan antara *quarter-life crisis* pada lulusan perguruan tinggi di Bandung berdasarkan setiap demografi yang diuji, yaitu perguruan tinggi, tingkat pendidikan, status sosial, dan status geografi. Hasil ini berarti para lulusan perguruan tinggi dapat memiliki risiko yang sama untuk mengalami *quarter-life crisis* berdasarkan demografinya. Hal tersebut dapat terjadi karena adanya tantangan-tantangan tersendiri yang dihadapi dan adanya faktor-faktor lain yang lebih berpengaruh terhadap *quarter-life crisis* yang tidak diperhitungkan dalam penelitian ini, seperti *self-comparison*, dukungan sosial, dan status tempat tinggal.

Selain itu, terdapat pula temuan mengenai kecenderungan *quarter-life crisis* pada lulusan UPI berdasarkan dimensinya. Hasilnya menunjukkan bahwa lulusan UPI cenderung berada pada dimensi penilaian diri negatif dan khawatir akan relasi interpersonal. Lulusan UPI cenderung setuju bahwa keyakinan diri mereka perlu ditingkatkan lagi dan setuju tinggal bersama orang tua dan mengandalkan sebagian besar kebutuhan mereka kepada orang tua adalah situasi yang membebani. Temuan-temuan ini menunjukkan bahwa perguruan tinggi memiliki peran penting dalam mempersiapkan mahasiswa terhadap tantangan yang akan dihadapi di masa transisi setelah kelulusan.

5.2 Rekomendasi

Berdasarkan temuan yang telah diungkapkan, terdapat beberapa rekomendasi yang ditujukan kepada beberapa pihak, yaitu BBKPK sebagai unit

layanan bimbingan dan konseling serta pengembangan karier di UPI dan juga untuk peneliti selanjutnya.

5.2.1. Bagi Konselor Perguruan Tinggi/BBKPK

Hasil penelitian *quarter-life crisis* pada lulusan perguruan tinggi di Bandung menunjukkan bahwa lulusan UPI tahun 2022 dan 2023 cenderung berada dalam *quarter-life crisis* pada dimensi penilaian diri negatif dan khawatir akan relasi interpersonal. Hasil tersebut dapat dijadikan sebagai dasar rencana pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di tingkat perguruan tinggi sebagai upaya membantu mahasiswa UPI dapat mempersiapkan kehidupan setelah kelulusannya. Rancangan pelaksanaan layanan bimbingan *quarter-life crisis* dengan strategi *coaching* dapat dilakukan sebagai dasar rencana dalam upaya preventif bagi mahasiswa UPI mempersiapkan transisi kehidupan setelah kelulusan dan dalam menghadapi krisis yang dapat dialaminya.

5.2.2. Bagi Peneliti Selanjutnya

- 1) Peneliti selanjutnya dapat menggunakan pendekatan penelitian lain untuk lebih menggali permasalahan *quarter-life crisis* di setiap area kehidupannya, seperti penelitian kualitatif terhadap mahasiswa yang mengalami krisis selama perkuliahannya atau pada lulusan baru selama periode setelah kelulusannya.
- 2) Peneliti selanjutnya dapat meneliti *quarter-life crisis* pada lulusan perguruan tinggi dengan jumlah partisipan dan perguruan tinggi asal yang lebih banyak, beragam, dan proporsional, sehingga penelitian yang dilakukan dapat lebih mendalam dan lebih cukup merepresentasikan lulusan perguruan tinggi di Kota Bandung.
- 3) Peneliti selanjutnya dapat menambah pembahasan mengenai iklim perguruan tinggi atau secara kultural yang mempengaruhi perbedaan *quarter-life crisis* pada lulusan.
- 4) Peneliti selanjutnya mengadaptasi instrumen *quarter-life crisis* sebagai suatu penelitian agar properti psikometrinya dapat lebih teruji di masa mendatang.