

BAB V

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

BAB V menguraikan deskripsi keseluruhan bab dari hasil penelitian yang telah didapatkan dalam bentuk simpulan dan rekomendasi bagi dosen pembimbing akademik dan peneliti selanjutnya.

5.1 Simpulan

- 1) Terdapat korelasi yang signifikan dan negatif antara *problem focused coping* dengan *quarter-life crisis*. Artinya, semakin tinggi *problem focused coping* maka semakin rendah *quarter-life crisis*, begitu sebaliknya semakin rendah *problem focused coping* maka semakin tinggi *quarter-life crisis*. *Problem focused coping* memberikan kontribusi terhadap *quarter-life crisis* sebesar 30,3601%, dengan demikian masih terdapat 69,6399% faktor lain yang mempengaruhi *quarter-life crisis* pada mahasiswa angkatan 2017 dan 2018 Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia.
- 2) Gambaran umum *quarter-life crisis* mahasiswa angkatan 2017 dan 2018 Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia berada pada kategori krasis. Artinya mahasiswa belum menemukan seperti apa cita-cita di masa depan, belum menemukan apa yang menjadi minatnya, belum menemukan alasan rasional dalam melanjutkan kuliah dengan menentukan karir yang cemerlang, belum tahu caranya menjadi mandiri dan bebas dari perlindungan orang tua, belum tahu esensi dari masa dewasa dan mudah kuatir dirinya terokupasi akan hal yang lain.
- 3) Gambaran umum *problem focused coping* pada mahasiswa angkatan 2017 dan 2018 Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia berada pada kategori positif. Artinya mahasiswa memikirkan dan mempertimbangkan secara matang beberapa alternatif pemecahan masalah yang mungkin dilakukan, meminta pendapat dan pandangan ketika menghadapi masalah, bersikap kehati-hatian sebelum bertindak, mampu menyelesaikan masalah secara langsung dengan menyusun langkah-langkah yang harus dilakukan, serta melakukan usaha-usaha yang ditujukan kepada orang lain yang terlibat atau

menjadi penyebab masalah yang dihadapinya untuk ikut serta memikirkan atau menyelesaikan masalah.

- 4) Program layanan bimbingan dan konseling yang berfokus pada peningkatan strategi *coping* khususnya *problem focused coping* dan mereduksi *quarter-life crisis* yang diperuntukkan bagi mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling FIP UPI belum ditemukan oleh peneliti. Layanan untuk Prodi Bimbingan dan Konseling yang sudah pernah diselenggarakan oleh Badan Bimbingan dan Konseling dan Pengembangan Karir (BBKPK) merupakan kegiatan seminar dan workshop serta pihak departemen bekerja sama dengan HIMA BK melakukan layanan konseling untuk ranah pribadi, sosial, akademik dan karir.
- 5) Rancangan program hipotetik berfokus pada pengembangan kemampuan *problem focused coping* mahasiswa prodi Bimbingan dan Konseling tahun angkatan 2017 dan 2018 untuk membantu mahasiswa dalam menghadapi *quarter-life crisis*.

5.2 Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Kontribusi *Problem Focused Coping* terhadap *Quarter-life Crisis* mahasiswa angkatan 2017 dan 2018 Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia, terdapat rekomendasi yang ditujukan kepada dosen pembimbing akademik dan peneliti selanjutnya, sebagai berikut.

5.2.1 Dosen Pembimbing Akademik

Layanan bimbingan pribadi-sosial dalam meningkatkan kemampuan *problem focused coping* dan mereduksi *quarter-life crisis* mahasiswa dapat menjadi alternatif layanan bagi dosen pembimbing akademik sebagai bagian dari program bimbingan akademik.

5.2.2 Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti dengan tema yang sama dapat meneliti strategi coping yang lain seperti *emotion focused coping* dan menggali faktor-faktor yang mempengaruhi *quarter-life crisis* mahasiswa serta meneliti pengaruh atau hubungan *problem focused coping* dan *quarter-life crisis* dengan variabel lain seperti perbedaan gender, peran religiusitas, dan *psychological well-being*.