

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI PENELITIAN

5.1 Simpulan

- 1) Terdapat kontribusi *Problem Focused coping* sebesar 78,4% terhadap *quarter-life crisis* pada mahasiswa Ilmu Keolahragaan artinya strategi penyelesaian sumber permasalahan mahasiswa Ilmu Keolahragaan berperan secara signifikan dalam mereduksi tingkat stres pada mahasiswa Ilmu Keolahragaan.
- 2) Terdapat hubungan yang signifikan antara *Problem focused coping* dengan *Quarter-life crisis* artinya terdapat hubungan antara tingkat fokus individu dalam menyelesaikan masalah dari berbagai tekanan psikologis yang ditimbulkan, semakin fokus dalam pemecahan masalah maka semakin besar efektifitas dalam mengurangi stres yang ditimbulkan.

5.2 Implikasi

Implikasi dari penelitian ini adalah diharapkan dapat menjadi ilmu pengetahuan dan wawasan khususnya bagi penulis dan umumnya bagi pembaca dan dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya yang berminat meneliti terkait *Problem Focused coping* dan *quarter-life crisis* dengan variabel lain yang lebih luas.

5.3 Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian mengenai kontribusi *problem Focused coping* terhadap *quarter-life crisis* mahasiswa Ilmu Keolahragaan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia yang ditujukan kepada dosen pembimbing akademik dan peneliti selanjutnya

5.3.1 Dosen Pembimbing Akademik

Layanan bimbingan kepada mahasiswa dalam meningkatkan kemampuan *problem Focused coping* sebagai usaha mereduksi *quarter-life crisis* mahasiswa

dapat menjadi alternatif layanan bagi dosen pembimbing akademik sebagai bagian dari program bimbingan akademik dengan harapan mahasiswa menjadi lebih siap menghadapi segala paradigma aspek stressor akademis maupun aspek lainnya.

5.3.2 Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang akan meneliti dengan tema bahasan yang sama dapat meneliti strategi *coping* yang lain seperti *emotion Focused coping* atau variabel lainnya seperti menggali faktor-faktor yang memengaruhi *quarter-life crisis* mahasiswa serta meneliti kontribusi aktivitas fisik mahasiswa terhadap stress, analisis level *QLC* antara atlet dan non atlet, perbandingan pada gender.