

BAB V

SIMPULAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh *Problem-focused coping* dan *Emotion-focused coping* terhadap *Quarter-life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali (UNUGHA) Cilacap, dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut.

1. *Problem-focused coping* tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *Quarter-life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali (UNUGHA) Cilacap. Hasil analisis menunjukkan bahwa variabel *Problem-focused coping* hanya memberikan kontribusi sebesar 2,5% dalam menjelaskan variasi *Quarter-life crisis*, sedangkan sebesar 97,5% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak termasuk dalam model penelitian.
2. *Emotion-focused coping* terbukti berpengaruh secara signifikan terhadap *Quarter-life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali (UNUGHA) Cilacap. Berdasarkan hasil analisis, variabel ini mampu menjelaskan 26,1% variasi *Quarter-life crisis*, sementara 73,9% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak dikaji dalam penelitian.
3. *Problem-focused coping* dan *Emotion-focused coping* secara simultan berpengaruh signifikan terhadap *Quarter-life crisis* pada mahasiswa

tingkat akhir Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali (UNUGHA) Cilacap. Secara bersama-sama, kedua variabel independen tersebut mampu menjelaskan sebesar 28,1% variasi *Quarter-life crisis*, sedangkan 71,9% sisanya dipengaruhi oleh berbagai faktor lain di luar model penelitian.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, terdapat beberapa saran yang dapat disampaikan sebagai berikut.

1. Bagi Mahasiswa Tingkat Akhir

Mahasiswa diharapkan tidak hanya memusatkan perhatian pada penyelesaian tuntutan akademik, tetapi juga mengembangkan kemampuan dalam mengelola respons emosional ketika menghadapi berbagai tekanan selama proses penyusunan tugas akhir. Kemampuan regulasi emosi yang baik diharapkan dapat membantu mahasiswa beradaptasi dengan lebih efektif terhadap tantangan pada masa transisi menuju dunia kerja dan kehidupan dewasa.

2. Bagi Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali (UNUGHA) Cilacap

Berdasarkan temuan penelitian bahwa *Emotion-focused coping* memiliki pengaruh dominan terhadap *quarter-life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir, maka Unit Layanan Bimbingan dan Konseling (ULBK) UNUGHA Cilacap diharapkan dapat merancang berbagai program intervensi yang berfokus pada peningkatan

kemampuan regulasi emosi mahasiswa. Program-program tersebut antara lain berupa layanan konseling individu dan kelompok yang khusus diperuntukkan bagi mahasiswa semester 10 dan 12 yang mengalami kecemasan skripsi, dengan durasi 30-45 menit per sesi untuk membantu mahasiswa mengidentifikasi dan mengelola emosi negatif secara adaptif. Selain itu, ULBK juga disarankan mengadakan pelatihan regulasi emosi secara rutin, minimal dua kali dalam satu semester, dengan materi mencakup teknik relaksasi, *mindfulness*, serta strategi *positive reappraisal* sebagai upaya membantu mahasiswa mengelola kecemasan menghadapi ketidakpastian masa depan.

ULBK juga dapat memfasilitasi terbentuknya kelompok dukungan sebaya (*peer support group*) yang terdiri dari 5-7 orang mahasiswa tingkat akhir dan bertemu secara rutin setiap dua minggu sekali untuk saling berbagi pengalaman serta memberikan dukungan emosional. Di samping itu, ULBK perlu bekerja sama dengan fakultas untuk menyelenggarakan pelatihan bagi dosen pembimbing agar dosen memiliki keterampilan mengenali tanda-tanda *quarter-life crisis* pada mahasiswa bimbingannya serta mampu memberikan pendekatan yang tepat, baik dari sisi akademik maupun psikologis. Layanan cek kesehatan mental secara berkala dan program psikoedukasi mengenai manajemen stres, *quarter-life crisis*, dan strategi *coping* adaptif juga dapat diberikan melalui seminar, workshop, atau media sosial kampus untuk menjangkau lebih banyak mahasiswa.

Untuk mengukur efektivitas seluruh program intervensi yang telah dilaksanakan, ULBK disarankan melakukan *pre-test* dan *post-test* terhadap tingkat *quarter-life crisis* mahasiswa yang mengikuti program. Hasil evaluasi tersebut dapat digunakan sebagai dasar perbaikan program di periode berikutnya, serta dilakukan *follow-up* 1-3 bulan setelah program berakhir guna memastikan keberlanjutan dampak intervensi.

3. Bagi Dosen Pembimbing

Dosen pembimbing diharapkan tidak hanya berperan dalam memberikan arahan terkait penyelesaian skripsi, tetapi juga memberikan dukungan psikologis, motivasi, dan pendampingan yang berkelanjutan selama proses bimbingan. Pendekatan tersebut diharapkan dapat membantu mahasiswa mengatasi tekanan yang muncul selama menyelesaikan tugas akhir.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji faktor-faktor lain yang berpotensi memengaruhi *Quarter-life crisis*, seperti resiliensi, efikasi diri, dukungan sosial, kesiapan karier, kesejahteraan psikologis, maupun karakteristik kepribadian. Selain itu, penelitian di masa mendatang dapat melibatkan jumlah responden yang lebih besar, mencakup perguruan tinggi dengan karakteristik yang beragam, serta menggunakan desain penelitian longitudinal atau pendekatan mixed

methods. Dengan demikian, diharapkan diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai berbagai faktor yang berkontribusi terhadap munculnya *Quarter-life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir.