

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa partisipan dalam penelitian ini berjumlah 247 mahasiswa keperawatan yang meliputi:

1. Karakteristik mahasiswa keperawatan mayoritas berusia 18 tahun, berjenis kelamin perempuan dan sebagian besar merupakan angkatan 2024.
2. Gambaran *self efficacy* pada mahasiswa keperawatan mayoritas memiliki *self efficacy* berada pada kategori tingkat tinggi sebanyak 156 mahasiswa (63,2%) dan tidak ada mahasiswa yang memiliki *self efficacy* pada tingkat rendah. Dukungan sosial yang dimiliki mahasiswa keperawatan mayoritas berada pada kategori tingkat tinggi sebanyak 153 mahasiswa (61.9%) dan hanya ada 5 mahasiswa keperawatan yang memiliki dukungan sosial kategori tingkat rendah. *Quarter life crisis* yang dialami oleh mahasiswa keperawatan mayoritas berada pada kategori tingkat sedang yakni sebanyak 167 mahasiswa (67,6%) dan terdapat 37 mahasiswa (15%) berada pada kategori rendah.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara *self efficacy*, dan *quarter life crisis*. *Self efficacy* dengan *quarter life crisis* menghasilkan (p -value 0.0001 dan r -0.359). Mayoritas mahasiswa keperawatan berada pada kategori *self efficacy* tinggi dengan *quarter life crisis* sedang yakni sebanyak 100 mahasiswa (40,5%).
4. Hubungan dukungan sosial dengan *quarter life crisis* menghasilkan (p -value 0.0001 dan r -0.240) dan mayoritas mahasiswa keperawatan berada pada kategori dukungan sosial tinggi dengan *quarter life crisis* sedang yaitu sebanyak 99 mahasiswa (40,1%)

B. Saran

Saran yang dapat diberikan berdasarkan hasil penelitian ditujukan kepada mahasiswa keperawatan, institusi pendidikan, peneliti selanjutnya dan pelayanan kesehatan.

1. Bagi Mahasiswa Keperawatan

Mahasiswa keperawatan yang memiliki *self efficacy* dan dukungan sosial yang tinggi disarankan untuk tetap mempertahankan supaya *quarter life crisis* tidak meningkat pada tingkat tinggi dan bagi mahasiswa yang memiliki *self efficacy* dan dukungan sosial yang sedang disarankan untuk dapat meningkatkan dengan cara memberikan afirmasi yang positif pada diri supaya memiliki keyakinan yang kuat dalam mencapai harapan dan kesejahteraan. Bagi mahasiswa yang memiliki *self efficacy* dan dukungan sosial rendah disarankan dapat meningkatkan dengan cara mengelola pikiran dan emosi, belajar dari kegagalan dan yakin pada potensi diri.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *self efficacy* dan dukungan sosial berada pada tingkat tinggi namun *quarter life crisis* berada pada tingkat sedang sehingga perlu bagi institusi untuk mengintegrasikan program pendukung kesejahteraan mahasiswa melalui wadah konseling mahasiswa dan senantiasa memberikan arahan dan dukungan selama masa studi.

3. Bagi Pelayanan Kesehatan

Hasil penelitian ini sebagai informasi mengenai *self efficacy*, dukungan sosial dan *quarter life crisis*. Hal ini dapat dijadikan sebagai dasar dalam memberikan intervensi konseling keperawatan bidang keperawatan jiwa di rumah sakit maupun pelayanan kesehatan jiwa terkait fenomena *quarter life crisis*, *self efficacy* dan dukungan sosial pada mahasiswa.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti berharap dengan adanya penelitian ini dapat menjadi data dasar penelitian selanjutnya dalam bidang keperawatan jiwa. Penelitian yang dapat dilakukan yakni menggambarkan faktor-faktor, dan intervensi untuk mengatasi *quarter life crisis* pada mahasiswa sebagai upaya mencapai kesejahteraan yang maksimal pada mahasiswa keperawatan.