

## BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

1. Karakteristik mayoritas responden berada dalam rentang umur 20 tahun dan paling sedikit berada pada umur 24 tahun sebanyak 1 responden. Jenis kelamin responden mayoritas perempuan sebanyak 77,1%. Responden terdiri dari 5 jurusan dengan persentase terbesar pada jurusan keperawatan sebanyak 24,8%.
2. Distribusi tipe kepribadian responden pada mahasiswa tingkat akhir sebagian besar memiliki tipe kepribadian ekstrovert 52,9%, sedangkan tipe introvert 47,1%.
3. Berdasarkan hasil penelitian sebagian besar mahasiswa tingkat akhir mengalami *quarter life crisis* pada kategori sedang, yaitu sebanyak 70,6%, diikuti oleh kategori tinggi 16,3% dan rendah 13,1%.
4. Berdasarkan hasil penelitian tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tipe kepribadian dan tingkat *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir, sehingga  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak, serta kekuatan hubungan antara kedua variabel berada pada kategori lemah dan arahnya negatif.

### B. Saran

#### 1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa tingkat akhir disarankan membuat rencana pasca kuliah, manajemen waktu yang efektif, dan melakukan relaksasi napas dalam ketika gejala *quarter life crisis* mulai muncul.

#### 2. Bagi Institusi Pendidikan

Kampus disarankan menyediakan program pendampingan seperti info lowongan pekerjaan, sistem monitoring progres skripsi (*timeline* dan evaluasi berkala), serta layanan konseling yang mudah diakses (*booking online* dan jadwal konsisten). Kampus juga dapat membentuk kelompok dukungan mahasiswa tingkat akhir yang difasilitasi.

3. Bagi Pelayanan Kesehatan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai informasi mengenai jenis tipe kepribadian dan *quarter life crisis*. Hal ini dapat digunakan sebagai dasar dalam memberikan intervensi pelayanan konseling keperawatan di bidang jiwa terkait fenomena tersebut.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti berikutnya disarankan menambah variabel yang lebih dekat seperti dukungan sosial, *self-efficacy*, kecemasan masa depan, dan regulasi emosi, serta memakai jenis kepribadian yang lebih rinci.

