

BAB 7

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan mengenai hubungan *self efficacy* dan dukungan sosial dengan *quarter life crisis* mahasiswa program sarjana S1 Fakultas Keperawatan angkatan 2021 Universitas Andalas, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Mahasiswa program sarjana S1 Fakultas Keperawatan angkatan 2021 Universitas Andalas sebagian besar berusia 21 tahun (53,4%), hampir seluruh mahasiswa berjenis kelamin perempuan (89%) yang tersebar pada tiga kelas, sebagian besar mahasiswa merupakan anak pertama (38,1%), dan hampir seluruh mahasiswa tinggal di kost / sendiri (78%).
2. Sebagian besar mahasiswa program sarjana S1 Fakultas Keperawatan angkatan 2021 Universitas Andalas memiliki tingkat *self efficacy* tinggi (54,2%).
3. Sebagian besar mahasiswa program sarjana S1 Fakultas Keperawatan angkatan 2021 Universitas Andalas memiliki tingkat dukungan sosial tinggi (55,1%)
4. Sebagian besar mahasiswa program sarjana S1 Fakultas Keperawatan angkatan 2021 Universitas Andalas memiliki tingkat *quarter life crisis* tinggi (54,2%)

5. Adanya hubungan yang signifikan antara *self efficacy* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa program sarjana S1 Fakultas Keperawatan angkatan 2021 Universitas Andalas dengan nilai $p < 0,0001$.
6. Adanya hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa program sarjana S1 Fakultas Keperawatan angkatan 2021 Universitas Andalas dengan nilai $p < 0,0001$.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terkait hubungan *self efficacy* dan dukungan sosial dengan *quarter life crisis* mahasiswa program sarjana S1 Fakultas Keperawatan angkatan 2021 Universitas Andalas, maka terdapat beberapa saran, yaitu :

1. Bagi Mahasiswa Keperawatan

Mahasiswa keperawatan perlu meningkatkan *self efficacy* mereka dalam menghadapi tugas akhir dan situasi yang sulit. Salah satu cara yang dapat dilakukan adalah dengan membangun kebiasaan mengelola waktu secara efektif agar tidak menunda tugas, terutama yang dianggap sulit. Selain itu, mahasiswa dapat mulai melatih mengambil keputusan dari hal – hal kecil untuk meningkatkan kepercayaan diri dalam menghadapi tantangan yang lebih berat.

Selain meningkatkan *self efficacy*, mahasiswa juga perlu memanfaatkan dukungan sosial secara optimal. Mahasiswa dapat lebih aktif membangun komunikasi dan hubungan dengan teman sebaya untuk

saling berbagi pengalaman dan mendukung satu sama lain. Selain itu, memanfaatkan bimbingan dari dosen dan dukungan dari keluarga dapat membantu dalam mengatasi kebimbangan dan tekanan akademik. Jika kecemasan dan tekanan semakin mengganggu, mahasiswa tidak boleh ragu untuk meminta bantuan dari keluarga, teman, atau dosen pembimbing.

2. Bagi Pihak Fakultas

Diharapkan dengan adanya penelitian ini, Fakultas Keperawatan dapat memperkuat *self-efficacy* dan dukungan sosial mahasiswa dengan lebih mengoptimalkan peran Dosen Pembimbing Akademik (PA). Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah mengadakan bimbingan kelompok minimal dua bulan sekali pada setiap semester, yaitu di awal, pertengahan, dan akhir perkuliahan. Dalam bimbingan ini, dosen PA dapat memberikan motivasi, membahas strategi penyelesaian tugas yang sulit, serta membantu mahasiswa mengatasi tantangan akademik agar mereka lebih percaya diri dan mandiri dalam menghadapi tugas perkuliahan terutama pada mahasiswa semester akhir.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dengan adanya penelitian ini, peneliti berharap hasil penelitian dapat dijadikan acuan bagi peneliti selanjutnya dalam memperluas faktor – faktor lain yang dapat mempengaruhi *quarter life crisis* mahasiswa akhir. Diharapkan juga bagi peneliti selanjutnya untuk menggunakan metode

yang berbeda dalam penelitian sehingga tidak hanya terpaku pada jawaban responden berdasarkan kuesioner.

Selain itu, diharapkan juga kepada peneliti selanjutnya dapat menggunakan kuesioner yang lebih spesifik mengukur tingkat *quarter life crisis* pada mahasiswa akhir Fakultas Keperawatan, bukan hanya mahasiswa akhir secara umum. Dengan demikian, hasil penelitian dapat lebih relevan dan menggambarkan secara mendalam tantangan serta permasalahan yang dihadapi oleh mahasiswa keperawatan dalam fase transisi ini. Penggunaan instrumen yang lebih spesifik juga akan membantu dalam merancang intervensi yang lebih tepat guna dalam mendukung mahasiswa menghadapi *quarter life crisis*, terutama dalam aspek akademik, profesional, dan psikososial yang mereka alami.

