

BAB VII PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan mengenai *self-esteem* dengan *quarter-life crisis* kepada mahasiswa program sarjana Fakultas Keperawatan Universitas Andalas, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Mahasiswa program sarjana Fakultas Keperawatan Universitas Andalas hampir setengahnya mahasiswa (27,6%) berusia 20 tahun, hampir seluruh mahasiswa berjenis kelamin perempuan (95,8%) yang tersebar pada empat angkatan, hampir setengahnya mahasiswa berasal dari angkatan 2025 (28%), dan hampir seluruh mahasiswa tinggal dikost (76,6%).
2. Sebagian besar mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Andalas memiliki tingkat *self-esteem* yang sedang (52,1%).
3. Sebagian besar mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Andalas memiliki tingkat *quarter-life crisis* sedang (69%).
4. Hubungan yang signifikan antara *self-esteem* dengan *quarter-life crisis* pada mahasiswa Fakultas Keperawatan keperawatan Universitas Andalas dengan nilai $p < 0,001$

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terkait hubungan *self-esteem* dengan *quarter-life crisis* pada mahasiswa program sarjana Fakultas Keperawatan Universitas Andalas, maka terdapat beberapa saran, yaitu :

1. Bagi Mahasiswa Keperawatan

Mahasiswa diharapkan mampu meningkatkan *self-esteem* sebagai landasan psikologis dalam menghadapi tuntutan akademik dan dinamika perkembangan pada fase dewasa awal. Hal ini dapat dilakukan dengan membangun pola pikir yang lebih positif terhadap kemampuan diri, menghargai proses serta pencapaian pribadi dan mengurangi kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain.

Mahasiswa dapat memperkuat relasi dengan teman sebaya, menjalin komunikasi terbuka dengan keluarga, serta aktif berdiskusi dengan dosen pembimbing terkait kesulitan akademik atau kekhawatiran pribadi. Apabila tekanan psikologis mulai mengganggu fungsi sehari-hari, mahasiswa disarankan untuk segera mencari bantuan profesional seperti konselor atau psikolog agar mampu menjaga kesejahteraan mental selama masa pendidikan.

2. Bagi Pihak Fakultas

Diharapkan dengan adanya penelitian ini, Fakultas Keperawatan dapat menyelenggarakan kegiatan sederhana seperti seminar singkat, *sharing session*, atau diskusi ringan yang membahas pentingnya *self-esteem*, serta mengadakan kegiatan refleksi diri atau motivasi diri yang mudah dipahami oleh mahasiswa. Dengan adanya kegiatan tersebut, mahasiswa diharapkan dapat lebih mengenali, memahami, dan menghargai nilai diri mereka, sehingga lebih percaya diri dan mampu menghadapi *quarter-life crisis* dengan lebih baik.

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Dengan adanya penelitian ini, diharapkan hasil yang diperoleh dapat dijadikan rujukan bagi peneliti selanjutnya dalam mengembangkan kajian yang lebih luas terkait faktor-faktor lain yang berpotensi mempengaruhi *quarter-life*

crisis pada mahasiswa. Penelitian selanjutnya juga disarankan menggunakan desain penelitian yang lebih bervariasi, seperti wawancara mendalam.

Selain itu, diharapkan kepada penelitian selanjutnya dapat menggunakan kuesioner yang lebih spesifik mengukur tingkat *quarter-life crisis* pada mahasiswa fakultas lain, bukan hanya mahasiswa fakultas keperawatan secara umum. Dengan demikian, hasil penelitian dapat lebih relevan dan menggambarkan secara mendalam tantangan serta permasalahan yang sedang dihadapi oleh mahasiswa dari berbagai fakultas dalam fase transisi ini.

