

BAB V

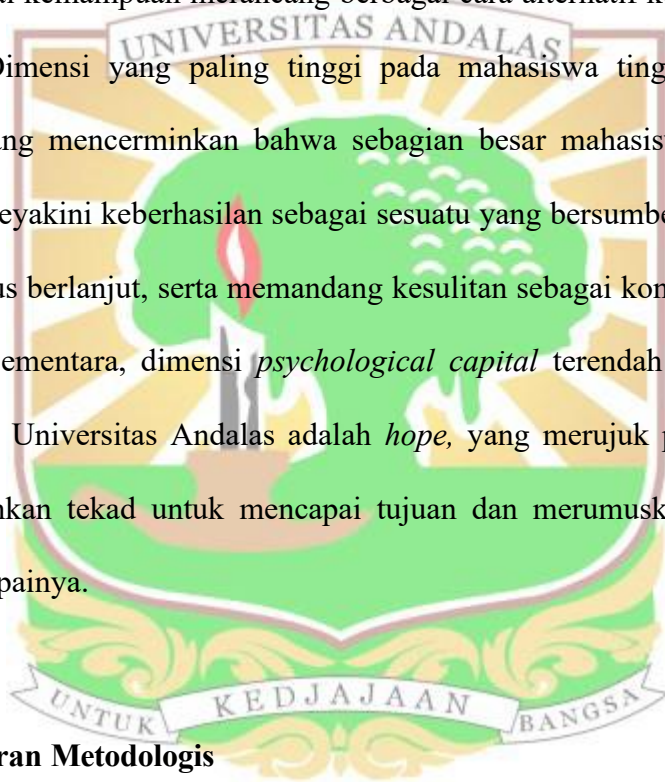
PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, ditemukan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *psychological capital* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Andalas. Kekuatan hubungan antara *psychological capital* dan *quarter life crisis* pada penelitian ini tergolong kuat dengan arah hubungan negatif. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *psychological capital* yang dimiliki mahasiswa tingkat akhir, maka semakin rendah tingkat *quarter life crisis* yang mereka alami. Sebaliknya, mahasiswa tingkat akhir dengan *psychological capital* yang lebih rendah cenderung mengalami *quarter life crisis* yang lebih tinggi.

Dari segi gambaran variabel *quarter life crisis*, mahasiswa tingkat akhir Universitas Andalas secara umum mengalami *quarter life crisis* pada tingkat sedang. Artinya, mayoritas mahasiswa tingkat akhir mengalami ketidakstabilan emosional dan psikologis karena ketidakpastian masa depan, khususnya terkait pekerjaan, keuangan, dan hubungan interpersonal. Namun, intensitas krisis yang dirasakan masih berada pada tingkat yang memungkinkan mereka untuk tetap menghadapi dan menjalani tuntutan pada fase tersebut dengan cukup baik. Adapun dimensi *quarter life crisis* yang paling kuat dialami mahasiswa tingkat akhir Universitas Andalas adalah kebimbangan dalam mengambil keputusan. Sebaliknya, kecemasan terhadap masa depan menjadi dimensi dengan intensitas terlemah yang dirasakan mahasiswa tingkat akhir Universitas Andalas.

Pada variabel *psychological capital*, mayoritas mahasiswa tingkat akhir Universitas Andalas berada pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa tingkat akhir memiliki kapasitas sumber daya psikologis positif yang baik, yang tercermin melalui tingginya keyakinan atas kemampuan diri dalam menyelesaikan tugas yang menantang, kemampuan beradaptasi dan bangkit dari kesulitan, kecenderungan membuat atribusi positif terhadap peristiwa yang terjadi baik saat ini maupun di masa depan, serta tekad yang tinggi untuk mencapai tujuan disertai kemampuan merancang berbagai cara alternatif ketika menghadapi hambatan. Dimensi yang paling tinggi pada mahasiswa tingkat akhir adalah *optimism*, yang mencerminkan bahwa sebagian besar mahasiswa tingkat akhir cenderung meyakini keberhasilan sebagai sesuatu yang bersumber dari diri sendiri dan akan terus berlanjut, serta memandang kesulitan sebagai kondisi yang bersifat sementara. Sementara, dimensi *psychological capital* terendah pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Andalas adalah *hope*, yang merujuk pada kemampuan mempertahankan tekad untuk mencapai tujuan dan merumuskan berbagai cara untuk mencapainya.



5.2 Saran

5.2.1 Saran Metodologis

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dijabarkan, berikut beberapa saran metodologis yang dapat dipertimbangkan oleh peneliti selanjutnya.

1. Penelitian ini menggunakan teknik *quota sampling* dengan pembagian kuota berdasarkan fakultas. Hal tersebut memungkinkan terjadinya ketidakseimbangan proporsi responden antar program studi atau dominasi

responden dari program studi tertentu dalam suatu fakultas. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya dapat mempertimbangkan pembagian proporsi responden hingga tingkat program studi, jika memungkinkan, sehingga keterwakilan sampel terhadap populasi dapat lebih baik dan kualitas generalisasi hasil penelitian dapat meningkat.

2. Penelitian ini terbatas pada pengkajian hubungan antara *psychological capital* dan *quarter life crisis*, sehingga peneliti selanjutnya disarankan untuk melanjutkan penelitian ini dengan mempertimbangkan variabel-variabel moderator, seperti dukungan sosial, guna memperoleh pemahaman lebih lanjut mengenai bagaimana hubungan antara *psychological capital* dan *quarter life crisis* dapat dijelaskan melalui variabel-variabel tersebut.
3. Pada penelitian ini, jarak antara waktu perolehan data jumlah total anggota populasi dan pelaksanaan pengambilan data penelitian terpaut cukup jauh, sehingga pada saat pengambilan data dilakukan jumlah anggota populasi telah mengalami perubahan. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya disarankan untuk mempertimbangkan jarak waktu antara perolehan data ukuran populasi dan pelaksanaan pengambilan data penelitian agar data populasi yang digunakan sebagai dasar penentuan jumlah sampel tetap mencerminkan kondisi populasi pada saat penelitian dilaksanakan.

5.2.2 Saran Praktis

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dijabarkan, berikut beberapa saran praktis yang dapat penulis tujukan bagi berbagai pihak yang relevan.

1. Bagi Mahasiswa

Mengingat *psychological capital* memiliki hubungan yang kuat dengan *quarter life crisis*, mahasiswa tingkat akhir Universitas Andalas dapat berupaya agar *quarter life crisis* yang saat ini berada pada tingkat sedang tidak berkembang menjadi lebih berat dengan memelihara *psychological capital* yang telah dimiliki, khususnya pada komponen *hope* yang diketahui paling rendah. Hal ini dapat dilakukan dengan mempertimbangkan unsur-unsur *hope*, yaitu *goals* (tujuan), *agency* (tekad), dan *pathways* (identifikasi alternatif solusi). Secara konkret, mahasiswa tingkat akhir dapat mulai menetapkan tujuan yang jelas terkait rencana pascakelulusan sekaligus menyusun beberapa jalur alternatif untuk mencapainya, sehingga ketika satu jalur mengalami hambatan, mahasiswa tingkat akhir dapat segera beralih pada jalur lain yang telah dipersiapkan sebelumnya.

2. Bagi Universitas

Universitas disarankan untuk mengambil langkah preventif agar *quarter life crisis* mahasiswa tingkat akhir yang saat ini berada pada tingkat sedang tidak berkembang menjadi lebih berat. Langkah tersebut dapat diwujudkan melalui penguatan dan perluasan cakupan layanan konseling yang tersedia agar dapat melampaui konseling karir semata. Hal ini perlu dipertimbangkan mengingat dimensi *quarter life crisis* dengan intensitas tertinggi adalah kebimbangan dalam mengambil keputusan yang tentunya tidak terbatas pada aspek karir, tetapi juga pada aspek kehidupan lainnya.

Perluasan cakupan tersebut dapat diwujudkan melalui sesi konseling atau *workshop* yang secara khusus membantu mahasiswa merumuskan tujuan pascakelulusan yang realistis serta memetakan jalur-jalur alternatif untuk mencapainya, sehingga mahasiswa tidak hanya diarahkan pada satu pilihan jalur semata ketika menghadapi kebimbangan dalam mengambil keputusan. Pendekatan ini pada gilirannya diharapkan turut berkontribusi pada penguatan komponen *hope* yang diketahui paling rendah di antara komponen *psychological capital* lainnya.

