

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan semua hipotesis yang diajukan dalam penelitian diterima. Hipotesis mayor dalam penelitian ini yang diterima yaitu terdapat hubungan antara *psychological well being* dan spiritualitas dengan *quarterlife crisis* pada dewasa awal. Sumbangan efektif variabel *psychological well being* dan spiritualitas terhadap *quarterlife crisis* pada dewasa awal sebesar 61,6%. Hipotesis minor pertama yang diterima ialah terdapat hubungan negatif antara *psychological well being* dengan *quarterlife crisis* pada dewasa awal. Hipotesis minor kedua yang diterima ialah terdapat hubungan negatif antara spiritualitas dengan *quarterlife crisis* pada dewasa awal.

B. Saran

1. Bagi Partisipan Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian partisipan disarankan untuk dapat meningkatkan *psychological well being* dan spiritualitas agar dapat menghadapi *quarterlife crisis* dengan baik. *Psychological well being* dapat ditingkatkan dengan mengetahui yang menjadi tujuan dalam hidup, meningkatkan kemandirian, mengembangkan diri, menguasai lingkungan sekitarnya, memiliki hubungan yang baik dengan orang lain, dan menerima diri. Spiritualitas dapat ditingkatkan dengan memiliki hubungan yang dekat dengan sosok transenden atau Tuhan, meningkatkan aktivitas spiritual (misal berdoa), meningkatkan rasa syukur, dan kepedulian terhadap sesama.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti *quarterlife crisis* agar mempertimbangkan untuk melihat faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi *quarterlife crisis* khususnya faktor eksternal dikarenakan dalam penelitian ini sudah berfokus pada faktor internal. Faktor eksternal yang dapat dipertimbangkan seperti; keluarga dan pertemanan, tantangan akademis, kehidupan pekerjaan dan hubungan percintaan.

