

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dari bab IV, maka kesimpulan dalam penelitian ini adalah:

1. Terdapat pengaruh kecerdasan emosi terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Buana Perjuangan Karawang.
2. Pengaruh kecerdasan emosi terhadap *quarter life crisis* sebesar 0,17 atau 1,7% pada mahasiswa semester akhir di Universitas Buana Perjuangan Karawang. Selanjutnya, dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

B. Saran

Berdasarkan hasil analisis dan pengalaman yang peneliti alami selama penelitian, maka peneliti memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa untuk memulai mengenali dan mengelola emosi mereka dengan lebih baik. Kecerdasan emosi, seperti kemampuan mengontrol emosi, memahami perasaan diri dan orang lain, serta membangun hubungan sosial yang sehat, dapat membantu mengurangi gejala *quarter life crisis*, dan menjaga hubungan yang positif dengan keluarga, saudara, dan teman terdekat.

2. Bagi Universitas

Universitas perlu memperkuat peran unit layanan konseling dengan menyediakan akses yang mudah, aman, dan bebas stigma bagi mahasiswa yang mengalami tekanan psikologis atau gejala *quarter life crisis*. Layanan ini dapat berfungsi sebagai tempat yang aman untuk berbicara dan mendapatkan pendampingan profesional.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperluas cakupan responden, tidak hanya mahasiswa semester akhir saja, tetapi juga individu yang usia 20–30 tahun di luar lingkungan kampus (seperti pekerja muda atau pencari kerja). Ini akan membantu meningkatkan generalisasi hasil penelitian.

