

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan, maka dapat ditarik kesimpulan mengenai hasil penelitian sebagai berikut:

1. Hasil dari penelitian *Emotional Intelligence* dan *Self Efficacy* dengan *Quarter Life Crisis*
 - a) Deskripsi variabel *Emotional Intelligence* pada dewasa awal di Pengasinan berada dalam kategori sedang.
 - b) Deskripsi variabel *Self Efficacy* pada dewasa awal di Pengasinan berada dalam kategori sedang.
 - c) Deskripsi variabel *Quarter Life Crisis* pada dewasa awa di pengasinan berada dalam kategori sedang.
2. Terdapat hubungan negatif antara *emotional intelligence* dengan *quarter life crisis* pada dewasa awal di pengasinan. Artinya, semakin tinggi *emotional intelligence* yang dimiliki, maka semakin rendah *Quarter Life Crisis* yang dialaminya.
3. Terdapat hubungan negatif antara *self efficacy* dengan *quarter life crisis* pada dewasa awal di pengasinan. Artinya, semakin tinggi *self efficacy* yang dimiliki, maka semakin rendah *Quarter Life Crisis* yang dialaminya.
4. Terdapat pengaruh yang signifikan antara *emotional intelligence* dan *self efficacy* dengan *quarter life crisis* pada dewasa awal di Pengasinan. *Emotional intelligence* dan *self efficacy* memberikan sumbangan pengaruh sebesar 47,9% terhadap *Quarter Life Crisis*.

B. Saran

Selama penelitian ini dilakukan, peneliti menyadari bahwa dalam penelit ini masih terdapat banyak kekurangan. Namun, diharapkan menjadi pembelajaran bagi peneliti maupun bagi peneliti selanjutnya. Terdapat beberapa yang dapat bermanfaat untuk ke depannya, yaitu:

1. Bagi Dewasa Awal

Penting bagi dewasa awal untuk mengetahui *Quarter Life Crisis* dengan membaca jurnal, artikel, atau buku-buku pengembang diri. Adapun saran dari penulis bagi dewasa yang sedang berada di fase *Quarter Life Crisis*, diantaranya:

- a) Berusaha untuk mengenali diri sendiri, mengenali potensi-potensi diri
- b) Berhenti membandingkan diri sendiri dengan orang lain karena setiap orang memiliki kemampuan yang berbeda dan juga waktu yang tepat untuk sukses.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Saran bagi peneliti selanjutnya, yaitu untuk mengembangkan penelitian ini, seperti dengan melakukan pengumpulan data yang lebih luas lagi dan lebih dalam terkait *Quarter Life Crisis*. Kemudian dilakukan untuk subjek yang berbeda seperti dewasa awal yang sudah bekerja dan sudah menikah. Atau bagi peneliti lain yang tertarik untuk melakukan penelitian dengan topik yang sama dapat mengadakan pelatihan mengendalikan emosi negatif menjadi emosi positif, meningkatkan kepercayaan diri individu sehingga menurunkan tingkat *quarter life crisis* yang sedang dialami pada masa dewasa awal.