

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, didapatkan beberapa kesimpulan terkait hubungan antara intensitas penggunaan media sosial, kecerdasan emosional, dan *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa. maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Gambaran variabel penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki tingkat *Quarter Life Crisis* pada kategori sedang. Intensitas penggunaan media sosial juga berada pada kategori sedang, sedangkan kecerdasan emosional mayoritas pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa Sebagian besar mahasiswa berada pada fase dewasa awal yang ditandai dengan adanya tantangan perkembangan, namun masih memiliki kemampuan yang cukup baik dalam mengelola emosi.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa. hasil uji korelasi Spearman menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar $r = -0,420$ dengan $p = 0,0000$ ($p < 0,05$), sehingga hipotesis pertama diterima. Temuan ini menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial berjaitan dengan *Quarter Life Crisis* yang dialami mahasiswa.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa. hasil uji korelasi Spearman menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar $r = -0,842$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$), sehingga hipotesis kedua diterima. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kecerdasan emosional yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah tingkat *Quarter Life Crisis* yang dialami.
4. Intensitas penggunaan media sosial dan kecerdasan emosional secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap *Quarter Life Crisis* pada

mahasiswa. Hasil analisis regresi berganda menunjukkan nilai $F = 681,961$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$), sehingga hipotesis ketiga diterima. Nilai koefisien determinasi (Adjusted R^2) sebesar 0,783 menunjukkan bahwa 78,3% variasi *Quarter Life Crisis* dapat dijelaskan oleh intensitas penggunaan media sosial dan kecerdasan emosional, sedangkan 21,7% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Selain itu, kecerdasan emosional merupakan variabel yang memberikan pengaruh lebih dominan dibandingkan intensitas penggunaan media sosial.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan keterbatasan yang ditemukan, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi mahasiswa

Mahasiswa diharapkan dapat lebih bijak dalam menggunakan media sosial dengan membatasi penggunaan yang berlebihan serta memanfaatkan media sosial untuk aktivitas yang lebih produktif dan mendukung pengembangan diri. Selain itu, mahasiswa perlu meningkatkan kecerdasan emosional melalui latihan pengelolaan emosi, pengembangan kesadaran diri, kemampuan memecahkan masalah, serta memperluas hubungan sosial yang positif agar mampu menghadapi berbagai tuntutan masa dewasa awal dan mengurangi resiko mengalami *Quarter Life Crisis*.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas cakupan penelitian dengan melibatkan responden dari berbagai perguruan tinggi dan daerah yang berbeda agar hasil penelitian dapat digeneralisasikan secara lebih luas. Selain itu, peneliti dapat menambahkan variabel lain yang berpotensi mempengaruhi *Quarter Life Crisis*, seperti dukungan sosial, efikasi diri, *self-esteem*, resiliensi, kesejahteraan psikologis, maupun kematangan karier.

Sejalan dengan keterbatasan penelitian ini, peneliti selanjutnya juga disarankan menggunakan metode pengumpulan data yang lebih beragam seperti wawancara mendalam atau observasi, sehingga dapat memperoleh Gambaran yang lebih komprehensif mengenai kondisi responden. Khusus untuk variabel intensitas penggunaan media sosial, penelitian berikutnya dapat menggunakan data penggunaan actual (*screen time* atau *digital tracking*) agar hasil pengukuran lebih objektif dan akurat. Keterbatasan penelitian ini meliputi penggunaan sampel yang hanya berasal dari satu universitas, penggunaan kuesioner yang bergantung pada persepsi responden, serta pengukuran intensitas penggunaan media sosial yang belum berdasarkan data penggunaan aktual.