

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada mahasiswa tingkat akhir Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan namun positif antara kebersyukuran dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Dapat dijelaskan bahwa hal ini menunjukkan semakin tinggi kebersyukuran maka semakin tinggi juga seseorang berada dalam fase *quarter life crisis* dan hipotesis pada penelitian ini dinyatakan ditolak.

B. Saran

1. Bagi Subjek Penelitian

Bagi mahasiswa tingkat akhir yang merasa sedang berada di fase *quarter life crisis*, hal penting yang dapat dilakukan selain bersyukur adalah dengan cara mencari dukungan dari teman, keluarga atau bahkan profesional agar dapat keluar dari fase *quarter life crisis*.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang berminat melakukan penelitian tentang *quarter life crisis*, hendaknya perlu mempertimbangkan variabel-variabel lain yang dirasa dapat mempengaruhi *quarter life crisis*, yang tidak ada dalam penelitian ini seperti dukungan sosial, penerimaan diri dan lain sebagainya.

Halaman ini sengaja dikosongkan

DAFTAR PUSTAKA

- Afnan, Fauzia, R., & Tanau, M. U. (2020). Hubungan Efikasi Diri Dengan Stress Pada Mahasiswa Yang Berada Dalam Fase Quarter Life Crisis. *Jurnal Kognisia*, 3(1), 23–29.
- Alm-Munajjid, & Shalih, M. bin. (2006). *Silsilah amalan hati. ikhlas, tawakkal, optimis, takut, bersyukur, ridha, sabar, instropeksi diri, tafakur, mahabbah, taqwa, wara* (1st ed.). Irsyad Baitus Salam.
- Arikunto. (2005). *Metode Penelitian Kualitatif*. Sagung Seto.
- Arnett, J. J. (2000). *Emerging Adulthood: A Theory of Development From The Late Teens Through The Twenties*. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Arnett, J. J. (2006). *Emerging Adults in America, Coming of Age in 21st century*. American Psychological Association.
- Arnett, J. J. (2015). *Emerging Adulthood: The Winding Road From The Late Teens Through The Twenties* (2nd ed.). Oxford University Press, Inc.
- Atwood, J., & Scholtz, C. (2008). *The Quarter-life Time Period: An Age of Indulgence, Crisis or Both? Contemporary Family Therapy*, 30(4), 233–250.
- Azwar, S. (2014). *Reliabilitas Dan Validitas*. Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi (Ed. 2 Cet.)*. Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2018). *Penyusunan Skala Psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Chesbrough, H. W. (2012). *Open Innovation Where We've Been and Where We're Going*. *Research-Technology Management*, 55(4), 20–27.
- Emmons, R. A. (2004). *The Psychology of Gratitude: An Introduction* (R. A. Emmo). Oxford University Press.
- Emmons, R. A. (2007). *Thanks! How the New Science of Gratitude Can Make You Happier*. Houghton Mifflin Company.
- Emmons, R. A., & McCullough, S. (2002). *Gratitude and The Science of Positive Psychology (Handbook o)*. Oxford University Press.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and Crisis*. Norton.

- Fatchurrahmi, R., & Urbayatun, S. (2022). *Peran Kecerdasan Emosi terhadap Quarter life crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir*. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 13(2), 102–113.
- Fischer, K. (2008). *Ramen Noodles, Rent and Resumes: An After-college Guide to Life*. SuperCollege LLC.
- Fitzgerald. (1998). *Gratitude and Justice*. *Ethics*, 109, 119–153.
- Froh, J. J., Fan, J., Emmons, R. A., Bono, G., Huebner, E. S., & Watkins, P. (2011). *Measuring Gratitude in Youth: Assessing the Psychometric Properties of Adult Gratitude Scales in Children and Adolescents*. *Psychol Assess*, 2(3), 11–24.
- Ghozali, I. (2021). *Partial Least Squares Konsep, Teknik dan Aplikasi Mengaplikasikan Program SmartPLS 3.2.9 guna Penelitian Empiris (3rd ed.)*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- PONGSIBIDANG, O. (2022). *GAMBARAN QUARTERLIFE CRISIS PADA MAHASISWA DI KOTA MAKASSAR* (Doctoral dissertation, Universitas Bosowa).
- Habibie, A., Syakarofath, N. A., & Anwar, Z. (2019). *Peran Religiusitas Terhadap Quarter-Life Crisis (QLC) Pada Mahasiswa*. *GADJAH MADA JOURNAL OF PSYCHOLOGY*, 5(2), 129–138.
- Hawari, D. (1997). *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*. Dan Bhakti Primayasa.
- Herawati, I., & Hidayat, A. (2020). *Quarterlife Crisis Pada Masa Dewasa Awal di Pekanbaru*. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 5(2), 145–156. <https://doi.org/10.33367/psi.v5i2.1036>
- Jackson, Y., & Warren, J. S. (2000). *Appraisal, Social support, and Life Events: Predicting Outcome Behavior in School Age Children*. *Child Development*, 71(5), 1441–1457.
- Maesaroh, S. (2023). *Sabar Dan Syukur Menurut Ulya Ali Ubaid Dalam Perspektif Pendidikan Islam*. *Jurnal Studi Kemahasiswaan*, 3(1), 67–91. <https://doi.org/https://doi.org/10.54437/irsyaduna.v3i1.904>
- McCullough, M., & Emmons, R. A. (2003). *Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-being in Daily Life*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 377–389.
- Murphy, M. (2011). *Emerging Adulthood in Ireland: Is the Quarter-Life Crisis a Common Experience*. Technological Dublin.
- Murray, M. C., & Nash, R. J. (2010). *Helping Collenge Students Find Purpose: The Campus Guide to Meaning-Making*. Jossey Bass.
- Papalia, D. E., & Feldman, R. D. (2014). *No Title* (Herarti (ed.)). Salemba Humanika.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character Strengths and Virtues: A Classification and Handbook*. Oxford University Press.

- Prabowo, R. B., & Laksmiwati, H. (2020). *Hubungan Antara Rasa Syukur Dengan Kebahagiaan Mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Negeri Surabaya*. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(1), 1–7.
- Riewanto, A. (2003). *Skripsi Barometer Intelegualitas Mahasiswa*. Suara Merdeka.
- Robinson, O. (2011). *Emerging adulthood, early adulthood and quarter-life crisis: Updating Erikson for the 21st Century*. Routledge.
- Robinson, O. (2018). *A Longitudinal Mixed-Methods Case Study of Quarter-Life Crisis During the Postuniversity Transition: Locked-Out and Locked-In Forms in Combination*. *Emerging Adulthood*, 7(3), 167–169. <https://doi.org/10.1177/2167696818764144>
- Saifuddin, A. (2007). *Metode Penelitian*. Pustaka Pelajar.
- Saifuddin, A. (2011). *Metode Penelitian*. Pustaka Pelajar.
- Saifuddin, A. (2013). *Metode Penelitian*. Pustaka Pelajar.
- Schetter, C. D., & Tanner, L. (2012). *Anxiety, Depression and Stress in Pregnancy: Implications For Mothers, Children, Research, and Practice*. *Current Opinion in Psychiatry*, 25(2), 141–148.
- Setiawan, N. A., & Milati, A. Z. (2022). *Hubungan Antara Harapan Dengan Quarter life crisis Pada Mahasiswa Yang Merasakan Toxic Relationship*. *ANFUSINA: Journal of Psychology*, 5(1), 13–24.
- Sugiyono. (2010). *Statistika guna Penelitian* (16th ed.). Alfabeta.
- Syafira, H. (2021). *Pengaruh rasa syukur terhadap Quarter life crisis pada mahasiswa semester akhir angkatan 2017 jurusan Tasawuf dan Psikoterapi UIN Sunan Gunung Djati Bandung*. Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung.
- Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. L. (2003). *Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude, and relationships with subjective well-being*. *Social Behavior and Personality*, 31(5), 431–452.
- Widana, I. W., & Muliana, P. L. (2020). *Uji Persyaratan Analisis*. Klik Media.
- Wijayanti, S., Rahmatika, R., & Listiyandini, R. A. (2020). *Kontribusi Kebersyukuran Dalam Peningkatan Kualitas Hidup Kesehatan Pada Remaja di Panti Asuhan*. *PSYCHO IDEA*, 18(1), 33–34.
- Wilner, A., & Robbins, A. (2001). *Quarter Life Crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties*. Tarcher Penguin.