

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan dengan data yang diperoleh dari hasil penelitian yang telah dianalisis tersebut maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis pada penelitian ini diterima artinya terdapat hubungan antara *self efficacy* dengan *self acceptance* pada usia *quarter life crisis*. Hal tersebut dibuktikan berdasarkan nilai p yaitu sebesar $0,00 < 0,01$ kemudian koefisien korelasi yang didapatkan sebesar 0,575 menunjukkan bahwa *self efficacy* dan *self acceptance* memiliki korelasi positif dengan koefisien sedang. Korelasi yang bersifat positif tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi *self efficacy* yang dimiliki oleh individu yang berada pada usia *quarter life crisis* maka akan semakin tinggi pula *self acceptance* yang dimilikinya.

Berdasarkan pernyataan di atas maka dapat dikatakan bahwa ketika individu yang berada pada usia *quarter life crisis* memiliki daya yakin yang baik, hal tersebut dapat terlihat dari wujud tingkat laku dalam menerima diri tanpa syarat dengan menyadari kelemahan dan kelebihan pada dirinya yang kemudian memberikan perasaan berharga dalam mengembangkan segala potensinya untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan sehingga mempengaruhi keberlangsungan hidup yang dijalani pada fase *quarter life crisis* tersebut.

5.2 Saran

3.2.1 Bagi Subjek Penelitian

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata subjek dalam penelitian ini memiliki *self efficacy* dan *self acceptance* dalam tingkatan sedang pada individu rentang usia 20 sampai 29 tahun. *Quarter life crisis* berada pada fase kebingungan, khawatir, perasaan terjebak dan putus asa akan masa depannya perlu memiliki *self efficacy* yang baik sehingga hal tersebut akan berpengaruh terhadap penerimaan diri pada individu yang berada di usia *quarter life crisis* tersebut. Dengan demikian, individu yang berada pada usia *quarter life crisis* ini disarankan untuk meningkatkan *self efficacy* dimana adanya keyakinan diri tersebut individu dapat menerima diri tanpa syarat dengan menyadari kelemahan atau kelebihan yang memberikan perasaan berharga bagi dirinya dan mempengaruhi keberlangsungan hidup yang dijalannya dengan tenang sehingga mampu memilih tindakan yang dilakukan dan menyesuaikan tujuan yang ingin dicapai sesuai dengan keadaan dirinya.

3.2.2 Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti menyadari bahwa penelitian yang telah dilakukan ini memiliki banyak kekurangan sehingga diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian terkait dengan tema yang serupa. Salah satunya disarankan dengan pengambilan data yang lebih spesifik seperti pemerataan pada pembagian kuesioner sesuai golongan

gender ataupun wilayah demografis subjek, sehingga hasil yang diperoleh dapat diinterpretasikan secara jelas dan menjadi lebih konkrit. Selain itu, peneliti selanjutnya disarankan juga untuk dapat melengkapi teori yang belum ada serta menambahkan teori terbaru dari referensi lainnya. Berdasarkan dengan hal tersebut pembahasan mengenai *self efficacy* atau *self acceptance* khususnya pada usia *quarter life crisis* tersebut juga menjadi lebih diperdalam sehingga faktor-faktor yang mempengaruhi dapat diteliti lebih empiris kembali seperti dukungan sosial dan kematangan emosi.