

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari data penelitian yang telah diperoleh dan dilakukan analisis maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara regulasi emosi terhadap kecemasan menghadapi skripsi pada mahasiswa yang sedang mengalami masa *quarter life crisis*. Penelitian ini memiliki tingkat hubungan antara variabel masuk pada kategori rendah dengan arah hubungan negatif. Arah dari hubungan yang negatif ini dapat diartikan bahwa semakin rendah regulasi yang dimiliki akan semakin tinggi kecemasan menghadapi skripsi yang dimiliki. Begitu pula sebaliknya, semakin tinggi regulasi emosi maka akan semakin rendah tingkat kecemasan menghadapi skripsi yang dimiliki. Adapun tingkat rata-rata subjek variabel regulasi emosi pada kategori sangat rendah, sedangkan pada variabel kecemasan menghadapi skripsi pada kategori sangat tinggi.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, maka peneliti memberikan beberapa saran, yaitu:

5.2.1 Bagi Subjek Penelitian

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata subjek dalam penelitian ini memiliki tingkat kecemasan yang tinggi dan regulasi emosi yang rendah dalam rentang usia 20 tahunan yang khawatir akan

masa depannya, sering mempertanyakan hidupnya, mengalami perbedaan pendapat dengan orang tuanya, sering merasa gagal, kurang memiliki motivasi, merasa tertinggal dengan progress teman-temannya memerlukan regulasi emosi yang baik sehingga individu dapat meminimalisir kecemasannya dalam menghadapi skripsi. Dengan demikian, individu yang berada pada masa *quarter life crisis* disarankan untuk meningkatkan regulasi emosinya dimana dengan mengelola emosi yang dimilikinya supaya terhindar dari kecemasan.

5.2.2 Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti menyadari bahwa penelitian yang telah dilakukan ini memiliki banyak kekurangan sehingga diharapkan bagi peneliti selanjutnya untuk dapat mengembangkan penelitian ini dengan memperluas subjek seperti pada usia *quarter life crisis* sehingga capaiannya akan lebih luas dan konkrit, lebih memperhatikan aitem dan instrumen penelitian supaya data yang diperoleh akan lebih merata dan sesuai dengan yang diinginkan. Selain itu peneliti selanjutnya disarankan untuk dapat melengkapi teori yang belum ada atau bahkan menambahkan teori terbaru dari referensi lainnya. Selain itu, peneliti selanjutnya diharapkan mampu dalam melakukan observasi selama pengisian kuesioner supaya dapat digunakan dalam memperkuat hasil dari analisa data.