

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Penelitian ini dilaksanakan guna mencari tahu hubungan yang mungkin ada antara efikasi diri dengan resiliensi wanita yang belum menikah yang berada dalam fase *quarter life crisis*. Berdasarkan analisis data yang telah dilaksanakan pada partisipan wanita berusia 20–30 tahun yang belum menikah dan mengalami gejala *quarter life crisis*, hasil dari penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara efikasi diri dengan resiliensi. Temuan ini menjelaskan bahwa tinggi kemampuan efikasi diri yang ada pada wanita yang belum menikah di fase *quarter life crisis*, akan berhubungan pula dengan tinggi resiliensi yang ditunjukkan dalam menghadapi tekanan sosial, stigma masyarakat, dan krisis psikologis. Sebaliknya, rendahnya efikasi diri berkaitan dengan rendahnya resiliensi, yang dapat membuat wanita yang belum menikah di fase *quarter life crisis* lebih rentan terhadap stres, kecemasan, serta kehilangan arah hidup.

B. Saran

Berdasarkan temuan penelitian ini, beberapa saran peneliti usulkan antara lain:

1. Saran bagi subjek penelitian

Penelitian ini memberikan masukan kepada subjek penelitian yaitu wanita yang belum menikah di fase *quarter life crisis* agar dapat mengenali dan menghargai potensi diri. Diharapkan subjek dapat menetapkan tujuan-tujuan kecil dan merayakan pencapaian tersebut sebagai bentuk penguatan diri. Selain itu, subjek juga diharapkan mencari lingkungan yang mendukung dan positif serta mengelola pikiran negatif dengan mengubah sudut pandang yang lebih sehat.

2. Saran bagi penelitian selanjutnya

Tentunya pada penelitian ini banyak sekali kekurangan sehingga peneliti berharap bahwa pada penelitian selanjutnya, dapat meneliti topik yang mungkin serupa ataupun menambah variabel dan faktor-faktor lainnya untuk membuktikan hubungan pada wanita yang belum menikah di fase *quarter life crisis*. Kemudian untuk memperkuat hasil analisis data, disarankan agar peneliti mengobservasi proses pengisian skala terhadap responden penelitian. Selain itu peneliti selanjutnya dapat memperkaya data demografis sehingga dapat menginterpretasikan lebih mendalam. Peneliti selanjutnya juga dapat memberikan respon pengecoh sehingga peneliti tahu responden mengisi dengan serius atau tidak.