

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Bhakti Kencana Bandung, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Hasil penelitian, mahasiswa tingkat akhir di Universitas Bhakti Kencana Bandung memiliki *Emotional Quotient* (EQ) dalam kategori tinggi yaitu sebanyak 61 mahasiswa (50,8%).
2. Mahasiswa tingkat akhir di Universitas Bhakti Kencana Bandung mengalami *Quarter Life Crisis* (QLC) dalam kategori rendah, yaitu sebanyak 72 mahasiswa (69,0%).
3. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *Emotional Quotient* dengan *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Bhakti Kencana Bandung.

#### **5.2 Saran**

Berdasarkan kesimpulan diatas, peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi mahasiswa Tingkat Akhir

Mahasiswa diharapkan dapat lebih aktif dalam mengembangkan *Emotional Quotient* melalui pelatihan mandiri seperti menulis jurnal emosi, membentuk kelompok diskusi kecil atau komunitas reflektif untuk saling berbagi pengalaman dan strategi menghadapi tekanan emosional. Selain itu, mahasiswa juga disarankan memanfaatkan layanan konseling kampus secara preventif, bukan hanya saat mengalami masalah berat, serta mencari mentor yang dapat memberikan arahan karier dan dukungan emosional.

## 2. Bagi Universitas Bhakti Kencana Bandung

Universitas diharapkan tidak hanya mempertahankan program penguatan *soft skills* dan *Emotional Quotient* yang sudah ada, tetapi juga mengoptimalkannya agar lebih tepat sasaran bagi mahasiswa tingkat akhir. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah menyisipkan materi pengelolaan emosi dan refleksi diri dalam kegiatan perkuliahan, seperti melalui tugas menulis jurnal. Selain itu, universitas juga dapat memperluas kerja sama dengan institusi mitra melalui program penyaluran kelulusan atau rekrutmen prioritas bagi lulusan yang memenuhi syarat. Hal ini diharapkan membantu mahasiswa merasa lebih siap dan tidak terlalu cemas dalam menghadapi masa depan.

## 3. Bagi peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengembangkan penelitian ini dengan menggunakan pendekatan kualitatif agar memperoleh gambaran yang lebih mendalam terkait dinamika emosional dan pengalaman subjektif mahasiswa dalam menghadapi *Quarter Life Crisis*.