BAB 7
PENUTUP

1.1 Kesimpulan

Setelah menguji seluruh hipotesis yang dikemukakan dalam penelitian ini, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat *hope* mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik hampir seluruhnya memiliki *hope* kategori tinggi sebanyak 205 (94,4%) orang .
2. Tingkat *emotion regulation* mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik seluruhnya memiliki *emotion regulation cognitive reappraisal* sebanyak 215 (100%) orang.
3. Tingkat *quarter life crisis* mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik sebagian besar mengalami *quarter life crisis* sebanyak 105 (69,8%) orang.
4. Tidak ada hubungan *hope* dengan *quarter life Crisis* pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik.
5. Tidak ada hubungan *emotion regulation* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik.

1.2 Saran Secara Teoritis

Berdasarkan penelitian ini, kami mempunyai beberapa saran bagi pihak-pihak yang berkepentingan sebagai beriku :

1. Bagi Mahasiswa

Berdasarkan hasil tersebut, sebagian besar mahasiswa dalam survei tersebut mengalami *quarter life crisis*. Hal ini dimaksudkan agar mahasiswa mulai merencanakan dan mempersiapkan masa depan dengan fokus dan menjalani hidup sesuai keinginannya.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini memaparkan temuan penelitian dan keterkaitan kedua variabel. Peneliti selanjutnya dapat mempelajari lebih seperti pencarian identitas diri, perubahan dalam tugas perkembangan, berbagai pilihan hidup, aktualisasi diri orang dewasa, emosi, masalah pekerjaan atau karier, dan rintangan akademis. Peneliti juga dapat menilai seberapa kuat kedua faktor yang dipertimbangkan tersebut.