

BAB VII

PENUTUP

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Gen-Z Universitas Tribhuwana Tunggadewi 2025, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Penggunaan media sosial pada mahasiswa dalam Universitas Tribhuwana Tunggadewi sebagian berada pada kategori rendah, namun masih terdapat mahasiswa dengan penggunaan media sosial pada kategori tinggi.
2. *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa dalam Universitas Tribhuwana Tunggadewi sebagian berada pada kategori sedang, dengan sebagian mahasiswa lainnya berada pada kategori ringan dan berat.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan media sosial dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa Universitas Tribhuwana Tunggadewi tahun 2025, dengan hasil korelasi *spearman rank* di peroleh nilai $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$) dan koefisien korelasi $r = -0,439$ yang menunjukkan hubungan negatif dengan kekuatan sedang.

7.2 Saran

1. Bagi Institusi Pendidikan

Institusi pendidikan dapat meningkatkan program promosi edukasi mengenai penggunaan media sosial yang sehat serta penguatan layanan konseling mahasiswa, sehingga mahasiswa mampu mengelola penggunaan media sosial dengan baik dan meminimalkan dampak psikologis yang dapat memicu *quarter life crisis*.

2. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa mampu mengelola penggunaan media sosial secara bijak serta meningkatkan kemampuan penerimaan diri dan pola pikir berkembang (*growth mindset*), sehingga mampu menghadapi tuntutan dan tantangan pada fase dewasa awal serta mengurangi risiko terjadinya *quarter life crisis* pada tingkat yang lebih berat.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian dengan menambahkan pengukuran frekuensi dan durasi penggunaan media sosial serta mempertimbangkan faktor psikologis lain yang belum diteliti, seperti strategis coping individu, sehingga diperoleh gambaran yang lebih komperhensif mengenai hubungan penggunaan media sosial dengan *quarter life crisis*.

