

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh kontrol diri dan intensitas penggunaan media sosial TikTok terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Madiun, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Kontrol diri berpengaruh signifikan terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir FKIP UNIPMA. Semakin rendah kontrol diri maka semakin meningkat mengalami *quarter life crisis*. Sebaliknya, semakin tinggi Tingkat control diri maka semakin cenderung tidak mengalami *quarter life crisis*.
2. Intensitas penggunaan media sosial TikTok berpengaruh signifikan terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir FKIP UNIPMA.
3. Kontrol diri dan intensitas penggunaan media sosial TikTok secara simultan berpengaruh signifikan terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir FKIP UNIPMA.

B. Saran

1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa disarankan untuk meningkatkan kontrol diri serta mengatur penggunaan media sosial TikTok secara bijak agar mampu menghadapi masa transisi menuju dewasa dengan lebih baik.

2. Bagi Konselor/Dosen Pembimbing

Konselor dan dosen pembimbing diharapkan dapat memberikan layanan bimbingan dan konseling yang berkaitan dengan pengelolaan diri serta pencegahan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Institusi pendidikan diharapkan dapat menyediakan program pendampingan psikologis dan pengembangan diri bagi mahasiswa tingkat akhir.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk menambahkan variabel lain yang berkaitan dengan *quarter life crisis* di luar kontrol diri dan intensitas penggunaan media sosial TikTok dengan subjek yang bekerja/non akademik sehingga dapat menggambarkan hasil penelitian yang beragam.