

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian ini tentang “Efektivitas Pelatihan *Goal Setting* dalam Menurunkan *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Akhir Prodi Psikologi Islam UIN Imam Bonjol Padang”, serta pembahasan yang dikemukakan di atas, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Tingkat *quarter life crisis* pada mahasiswa akhir Prodi Psikologi Islam sebelum mendapatkan pelatihan masuk dalam kategori tinggi secara keseluruhan. Sedangkan setelah mendapatkan pelatihan terdapat 5 subjek yang mengalami penurunan dari tinggi ke rendah dan 6 subjek mengalami penurunan dari tinggi ke sedang.
2. Pelatihan *goal setting* efektif dalam menurunkan *quarter life crisis*. Hal ini ditunjukkan dari hasil penelitian yang telah dipaparkan dengan data *pre-test* dan *post-test*, terdapat perubahan pada rata-rata dari 52,64 menjadi 34,45. Maka terdapat penurunan tingkat *quarter life crisis* pada subjek yang mendapatkan intervensi dengan jumlah 8 mahasiswa pada kategori sedang dan 3 mahasiswa pada kategori rendah. Hasil uji Sig. (2-tailed) sebesar 0,000 ( $< 0,05$ ), sehingga dapat disimpulkan bahwa pelatihan *goal setting* efektif dalam menurunkan *quarter life crisis* pada mahasiswa akhir Prodi Psikologi Islam.

## B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah dijelaskan di atas, maka dapat disarankan beberapa hal terkait hasil penelitian sebagai berikut :

1. Pelatihan *goal setting* dinyatakan efektif dalam menurunkan *quarter life crisis* pada mahasiswa akhir, sehingga peneliti menyarankan kepada pihak kampus ataupun jurusan untuk mempertimbangkan pelatihan *goal setting* sebagai salah satu program pengembangan diri yang rutin. Bertujuan untuk membantu mahasiswa akhir menghadapi masa transisi dan menurunkan gejala *quarter life crisis*.
2. Bagi organisasi kampus, membantu anggota organisasi mahasiswa menetapkan tujuan yang lebih jelas dan realistis. Kejelasan tujuan tersebut mendorong peningkatan fokus, rasa percaya diri, serta motivasi dalam menjalankan peran akademik maupun organisasi. Penerapan *goal setting* juga memperkuat budaya kerja yang terarah dan produktif, sehingga bermanfaat bagi individu dan organisasi secara keseluruhan.
3. Bagi peserta pelatihan agar dapat mengimplementasikan ilmu dan nilai-nilai tentang *goal setting* yang telah didapatkan dalam pelatihan. Agar tercapai tujuan-tujuan yang ada, sehingga mengurangi perasaan cemas dan bingung akan pilihan dalam hidup.
4. Peneliti berharap adanya keberlanjutan penelitian dari peneliti lainnya dengan mengkaji lebih dalam dan mengambil sampel lebih banyak dari pada penelitian ini. Selain itu, kedepannya untuk dapat memastikan peserta dapat hadir secara keseluruhan dan mengikuti kegiatan dengan baik.

5. Secara teoritis hasil penelitian ini memperkuat teori *goal setting* dari Locke dan Latham, bahwa dengan adanya penetapan tujuan yang spesifik dapat membantu individu dalam mengatasi *quarter life crisis*. Peneliti selanjutnya disarankan menguji variabel lain yang berpotensi memengaruhi *quarter life crisis*, guna memperkaya pemahaman teoritis yang lebih komprehensif.



## DAFTAR PUSTAKA

- Aamoodt, M. G. (1999). *Applied Industrial/ Organisasi Psychology*. Brooks
- Adityawarman, A., Syakarofath, N. A., & Anwar, Z. (2018). Pengaruh Self-Prophecy Terhadap Self Efficacy Murid Level I di Tempat Les X di Bandung. *Jurnal Prosiding Psikologi*. Vol. 4, No. 2.
- Afandi, M., dkk. (2023) Mengukur Kesulitan di Usia Dini: Pengembangan Skala *Quarter Life Crisis*. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*. Vol. 8, No. 3.
- Afnan, A., Fauzia, R., & Tanau, M. U. (2020). Hubungan Efikasi Diri dengan Stress pada Mahasiswa yang Berada dalam Quarter Life Crisis. *Jurnal Kognisia*. Vol. 3, No. 1, 23-29.
- Atwood, & Scholtz. (2008). Emerging Adulthood: What Is It and What Is It Good For?. *Journal Compilation Society For Research in Child Development*. 1(2)
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi*. Pustaka Belajar.
- Azwar, S. (2021). *Metode Penelitian Psikologi*. Edisi II. Pustaka Belajar.
- Badan Pusat Statistik. (2024). *Statistik Indonesia*. Diakses pada 3 Juli 2024. <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/1/OTcylZE=/pengangguran-terbuka-menurut-pendidikan-tertinggi-yang-ditamatkan-1986---2023.html>
- Bhinnety, M. (2008). Struktur dan Proses Memori. Vol. 16, No. 2, 74-88.
- Chasbullah, A. (2020). Tafsir Tematik (Tafsir Surat Al-Hasyr ayat 18: Intropeksi diri, manajemen waktu, dan tabungan kebaikan dalam Al-Qur'an). Diakses pada 2 Agustus 2025. <https://tafsiralquran.id/tafsir-surat-al-hasyr-ayat-18-intropeksi-diri-manajemen-waktu-dan-tabungan-kebaikan-dalam-al-quran/>
- Davis, K., & Newstrom, J. W. (1990). *Perilaku Dalam Organisasi*. Edisi Ketujuh. Penerbit Erlangga.
- Detik.com. (2023). *Mengapa Banyak Lulusan Perguruan Tinggi Sulit Mendapatkan Kerja?*. Diakses pada 18 Desember 2023.

<https://www.google.com/amp/s/www.detik.com/edu/edutainment/d6709851/mengapa-banyak-lulusan-perguruan-tinggi-sulit-mendapat-kerja/amp>

Dorkas, M. A., dkk. (2022). Pengaruh Pelatihan Goal Setting Dalam Mengatasi Academic Boredom Remaja di Sraodadi Surabaya. *Psychopreneur Journal*. Vol. 6, No. 2.

Fatchurrahmi, R., & Urbayatun, S. (2022). Peran Kecerdasan Emosi terhadap *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*. Vol. 13, No. 2.

GenSindo. (2020). *Survei: 5 Hal Paling Dicemaskan Saat Quarter Life Crisis*. Diakses pada 18 Desember 2023. <https://gensindo.sindonews.com/read/14429/700/survei-5-hal-paling-dicemaskan-saat-quarter-life-crisis-1588370747>

Habibie, A., Syakarofath, N. A., & Anwar, Z. (2019). Peran Religiusitas terhadap *Quarter Life Crisis (QLC)* pada Mahasiswa. *Gadjah Mada Journal of Psychology*. Vol. 5, No. 2, (129-138).

Herawati, I., & Hidayat, A. (2020). *Quarter Life Crisis* pada Masa Dewasa Awal di Pekanbaru. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*. Vol. 5, No. 4.

Herlina, V. (2019). *Panduan Praktis Mengolah Data Kuisisioner Menggunakan SPSS*. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo.

Hestari, K. S. (2020). *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Berorganisasi dan Tidak Berorganisasi. *Skripsi*. Fakultas Psikologi. Universitas Muhammadiyah Malang.

Hidayatullah, M. S., & Zwagery, R. V. (2018). Efektivitas Pelatihan Goal Setting Untuk Meningkatkan Komitmen Tugas pada Siswa SMPN 1 Martapura Timur. *Jurnal Ecopsy*. Vol. 5, No. 1.

Juliani, D. (2022). Pengaruh Orientasi Masa Depan dan Dukungan Keluarga Terhadap *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Kabupaten Purwakarta. *Skripsi*. Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi. UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.

Karpika, I. P., & Segel, N. W. W. (2021). *Quarter Life Crisis* terhadap Mahasiswa Studi Kasus di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Mahadewa Indonesia. *Jurnal Pendidikan*. Vol. 22, No. 2.

Kompas. Com. (2022). *Fenomena Quarter Life Crisis di Kalangan Milenial*. Diakses pada 29 November 2023. <https://www.google.com/amp/s/amp.kompas.com/lifestyle/read/2022/07/01/091514920/fenomena-quarter-life-crisis-di-kalangan-milenial>

Locke, E. A., & Latham, G. P. (2002). Building a Practically Useful Theory Of Goal Setting and Task Motivation, A 35- Year Odyssey. *American Psychologist*.

Locke, E. A., & Latham, G. P. (1990). *A Theory of Goal Setting and Task Performance*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

Locke, E. A., & Latham, G. P. (2013). *New Developments Goal Setting and Task Performance*. New York: Routledge Taylor and Francis Group.

Locke, E., dkk. (1981). Goal Setting and task performance: 1969-1980. *Psychology Bulletin*, 90 (1). (25-152).

Mangkunegara, A. A. (2009). *Manajemen Sumber Daya Manusia Perusahaan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Melati, I. S. (2024). Intervensi Psikologi dalam mengatasi *Quarter Life Crisis* pada Dewasa. *Jurnal Inovasi Penelitian Pendidikan dan Pembelajaran*. Vol. 4, No.4.

Morisano, D., dkk. (2010). Setting, Elaborating, and Reflecting on Personal Goal Improves Academic Performance. *Journal of Applied Psychology*. 95 (2). 255-264.

Mubarak, D. H. A. Z. (2018). Inspiring Factual Education : Pendidikan Faktual yang Menginspirasi. Zakimu. Com

Pongantung, P. Y., Kwalomine, A., & Mumbunan, M. T. (2022). *Quarter Life Crisis* pada Lulusan Perguruan Tinggi di Kota Manado. *Jurnal Tripanji*. Vol. 1, No. 1

Putri, A. R. (2020). Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Skripsi*. UIN Raden Intan Lampung.

Putri, D. I. R., Hafnidar, & Julistia, R. (2023). Gambaran Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Psikologi Universitas Malikussaleh. *Jurnal Penelitian Psikologi*. Vol. 1, No. 2.

Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarter Life Crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties*. New York: Tarcher Pengu..

Romadhon, D. A. (2023). *Quarter Life Crisis* pada *Fresh Graduate* Perguruan Tinggi di Kabupaten Wonogiri (Study Kasus). *Thesis*. Fakultas Bisnis & Humaniora. Universitas Teknologi Yogyakarta.

Rosalinda, I., & Michael, T. (2019). Pengaruh Harga Diri terhadap Preferensi Pemilihan Pasangan Hidup pada Wanita Dewasa Awal yang Mengalami *Quarter Life Crisis*. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*. Vol. 8, No. 1 (20-26).

Rukminingsih, Adnan, G., & Latief, M. A. (2020). Metode Penelitian Pendidikan, Penelitian Kuantitatif, Penelitian Kualitatif, Penelitian Tindakan Kelas. *In Journal of Chemical Information and Modeling*. (Vol. 53, Issue 9).

Sala, E., & Cannon-Bowers, J. A. (2001). The Science of Training: A Decade of Progress. *Annual Review of Psychology*. Vol. 52, No. 1. (471-499).

Santosa, I. (2021). *Pendidikan Pelatihan (Diklat) Iklim Organisasi dan Motivasi Berprestasi (Pengaruh Pada Kinerja Guru)*. Penerbit NEM.

Sari, E. M., Pratisti, W. D., & Yuwono, S. (2021). Pelatihan *Goal Setting* terhadap Motivasi Kerja Karyawan di PT. X Sragen. *Jurnal Intervensi Psikologi*. Vol. 13, No. 2.

Satmoko & Irmin, S. (2026). *Mendesain Strategi Pelatihan Karyawan*. Jakarta: Seyma Media.

Schaedig, D. (2020). *Self-fulfilling Prophecy and the Pygmalion Effect Simply Psychology*. <https://www.simplypsychology.org/self-fulfilling-prophecy.html>

- Seniati, L., Yulianto, A., & Seriadi, B. N. (2017). *Psikologi Eksperimen*. Jakarta: Indeks.
- Simamora, H. (2004). *Manajemen Sumber Daya Manusia. Edisi Ketiga*. Yogyakarta: STIE YKPN.
- Somad, K. M. S. A. (2020). Psikologi Sosial dan *Quarter Life Crisis*: Perspektif Psikologi Islam dan Solusinya. *Jurnal Psikologi Islam*. Vol, 7. No, 1. (17-22).
- Sufren & Yonantan, N (2014). *Belajar Otodidak SPSS Pasti Bisa*. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo.
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif, dan R & D*. Penerbit Alfabeta.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Sulistiyani, T. S., & Rosidah. (2009). *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Suprihati, S., & Fitria, T. N. (2021). Pelatihan Penulisan Karya Ilmiah (Tugas Akhir dan Skripsi) Bagi Mahasiswa D3 dan S1 di Provinsi Jawa dan Luar Jawa. *Jurnal Inovasi dan Pengabdian Kepada Masyarakat*. Vol. 1, No. 1.
- Syah, M. E., & Bantam, D. J. (2022). Pelatihan *Goal Setting* untuk Meningkatkan Pelatihan Karir pada Siswa Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Plakat*. Vol. 4, No. 1.
- Thouless, R. H. (2000). *Pengantar Psikologi Agama (terjemahan)*. Jakarta: PT. Raja.