

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

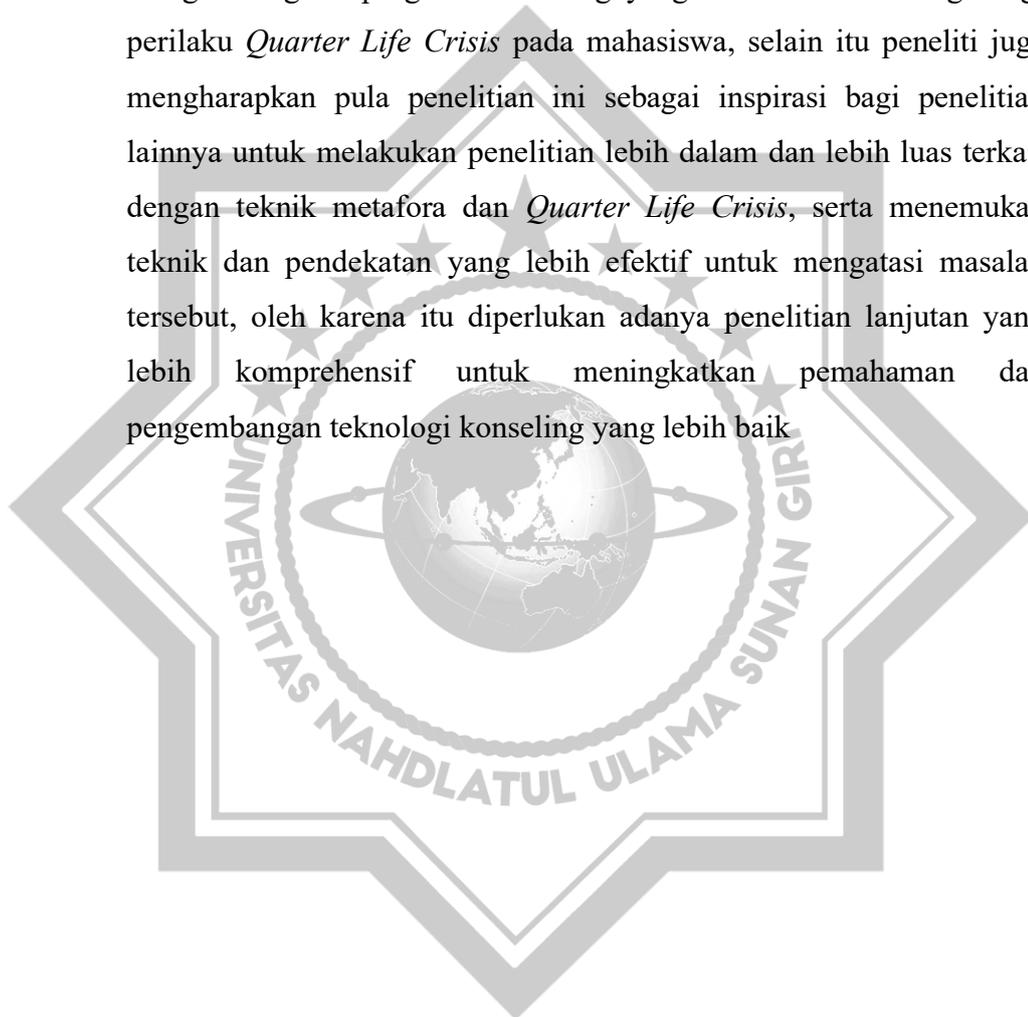
Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dari penerapan konseling individu pendekatan realitas dengan teknik metafora efektif untuk mengurangi perilaku *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa semester VI Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri. Hasil penelitian menunjukkan tingkat *Quarter Life Crisis* tinggi pada awalnya, namun setelah diberikannya *treatment*, terjadi perubahan yang signifikan, dengan penurunan nilai dari 232 menjadi 116 (98% menjadi 49%), 230 menjadi 109 (97% menjadi 46%) dan 229 menjadi 102 (97% menjadi 43%) sehingga keseluruhan data berselisih 51%. Dalam keseluruhan data ditemukan bahwa tiga mahasiswa mengalami penurunan nilai *Pre-test* ke *Post-test*, hal ini menunjukkan dampak positif dari *treatment*. Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa teknik metafora dengan konseling individu efektif dalam mengurangi perilaku *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa semester VI Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil dari penelitian, Adapun saran yang dapat diberikan oleh peneliti sebagai berikut :

1. Program Studi Bimbingan konseling: Prodi memiliki peran penting dalam membantu mahasiswa menghadapi fase *Quarter Life Crisis* dan kesehatan mental, dengan banyak mengadakan seminar dan workshop mengenai manajemen stress, perencanaan karir dan keseimbangan hidup. Serta menciptakan kultur kampus yang inklusif dan mendukung sehingga mahasiswa merasa aman untuk mengekspresikan diri dan berbicara tentang masalah yang dialaminya lewat konseling.
2. Tenaga Pengajar: diharapkan dapat menciptakan suasana yang lebih terbuka, mendukung dan mengundang serta mendorong mahasiswa agar mahasiswa merasa lebih nyaman untuk datang dan mencari bantuan.

3. Bagi Konseli : untuk ke 3 konseli teruskan berkomitmen menerapkan apa yang telah dilakukan, kemajuan yang telah dicapai ini merupakan hasil usaha keras kalian
4. Bagi peneliti setelahnya : diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi bagi institusi pendidikan dan praktisi konseling dalam mengembangkan program konseling yang efektif untuk mengurangi perilaku *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa, selain itu peneliti juga mengharapkan pula penelitian ini sebagai inspirasi bagi penelitian lainnya untuk melakukan penelitian lebih dalam dan lebih luas terkait dengan teknik metafora dan *Quarter Life Crisis*, serta menemukan teknik dan pendekatan yang lebih efektif untuk mengatasi masalah tersebut, oleh karena itu diperlukan adanya penelitian lanjutan yang lebih komprehensif untuk meningkatkan pemahaman dan pengembangan teknologi konseling yang lebih baik



UNUGIRI