

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

- a. Berdasarkan hasil yang diperoleh, maka dapat disimpulkan bahwa dewasa muda di Kota Bekasi yang mengalami *quarter life crisis* yaitu pada tingkat tinggi. Pada hasil tersebut menunjukkan bahwa pada kehidupan dewasa muda banyak sekali tugas perkembangan yang harus dijalani yaitu dalam menghadapi dunia lingkungan sosial. Tugas perkembangan dewasa muda tersebut ialah mendapatkan suatu pekerjaan, memilih seorang teman hidup, belajar hidup bersama dengan suami istri membentuk suatu keluarga, membesarkan anak-anak, mengelola sebuah rumah tangga, menerima tanggung jawab sebagai warga negara, dan bergabung dalam suatu kelompok sosial.
- b. Terdapat perbedaan *quarter life crisis* ditinjau dari faktor demografi jenis kelamin. Pada hasil tersebut menunjukkan bahwa yang mengalami *quarter life crisis* pada tingkat tinggi ialah pada jenis kelamin laki-laki dibandingkan pada jenis kelamin perempuan.
- c. Terdapat perbedaan *quarter life crisis* ditinjau dari faktor demografi status pekerjaan. Hasil menunjukkan bahwa dewasa muda yang sudah bekerja lebih tinggi mengalami tingkat *quarter life crisis* dibandingkan dewasa muda yang belum bekerja.
- d. Tidak adanya perbedaan *quarter life crisis* ditinjau dari faktor demografi status pekerjaan pada ketentuan penghasilan. Dewasa muda yang sudah bekerja dengan penghasilan tetap dan dewasa muda yang sudah bekerja dengan penghasilan yang tidak tetap menunjukkan tidak adanya perbedaan yang signifikan.
- e. Terdapat perbedaan *quarter life crisis* ditinjau dari faktor demografi status tempat tinggal. Hasil menunjukkan bahwa dewasa muda yang tidak tinggal bersama orang tua lebih tinggi mengalami tingkat *quarter life crisis* dibandingkan dewasa muda yang tinggal bersama orang tua.

## 5.2 Saran

### 5.2.1 Bagi Peneliti Selanjutnya

- a) Untuk peneliti selanjutnya yang tertarik untuk membahas *quarter life crisis*, maka dapat memperluas ruang lingkup penelitian, melakukan penelitian di lokasi yang berbeda, serta melakukan pengujian pada variabel-variabel yang lain dan dapat berkaitan seperti *self efficacy*, *mental health*, *self concept*, dan variabel lainnya.
- b) Melakukan penelitian selanjutnya secara langsung supaya lebih mendapatkan hasil lebih relevan.
- c) Untuk memperluas pengambilan sampel lebih banyak, maka hasilnya akan cenderung lebih optimal.

### 5.2.2 Saran Praktis

Disarankan untuk membaca hasil penelitian ini guna referensi mengenai di masa dewasa yang mengalami *quarter life crisis* supaya untuk lebih memahami fenomena *quarter life crisis*. penelitian ini juga bisa dijadikan bahan pembelajaran untuk cara mengatasi dan menghadapi apabila sedang berada di fase *quarter life crisis* yaitu disarankan untuk memiliki *coping mechanism* dalam menghadapi berbagai tekanan dalam *quarter life crisis* (Atwood & Scholtz, 2008). Di dalam jurnal yang diteliti oleh Herawati & Hidayat (2020), menjelaskan bahwa *coping mechanism* ini berupa latihan fisik yang dapat meningkatkan suasana hati. Kemudian melakukan *talking therapy*, dimana individu dapat mencoba untuk berbagi pikiran dan perasaannya dengan orang – orang terdekatnya, yaitu dengan tujuan memberikan efek terapeutik dimana individu tersebut tidak merasa sendirian. Selanjutnya melatih diri dengan berpikiran yang positif, yaitu dengan mengendalikan pikiran yang negatif menjadi hal-hal yang lebih dapat diterima dan terbuka terhadap berbagai pendapat dan pilihan.

Maka dari itu disarankan untuk yang sedang mengalami fase *quarter life crisis* untuk dapat menghadapi *quarter life crisis* serta dapat

melalui dengan baik dengan cara dewasa muda mengenali dirinya sendiri dan membuat perencanaan diri dengan matang.

