

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai resiliensi pada individu yang mengalami *quarter life crisis* diketahui bahwa ketiga partisipan mampu melakukan resiliensi melalui cara yang berbeda-beda. Ketiga partisipan meregulasi emosi dan mengendalikan impuls melalui pendekatan religiusitas, menarik napas, menuliskan refleksi pikiran, melakukan hal yang disenangi, menyakinkan diri, dan berada di lingkungan yang positif. Ketiga partisipan juga memiliki optimisme yang dapat memengaruhi efikasi diri untuk mengoptimalkan kemampuan dalam menyelesaikan masalah di masa *quarter life crisis* yang dialami dan berusaha mewujudkan masa depan yang baik. Empati yang dimiliki juga mampu membantu orang lain yang membutuhkan bantuan terutama bagi yang memiliki permasalahan yang hampir sama dengan cara memahami perasaan dan membaca tanda-tanda psikologis dan emosional orang lain. Ketiga partisipan juga mampu mengidentifikasi dan menganalisis penyebab dari permasalahan yang dialami dan mampu menyesuaikan diri, serta memiliki kemampuan dalam meningkatkan aspek positif dalam hidup setelah menghadapi kesulitan dalam permasalahan yang dihadapi dan berusaha memanfaatkan peluang untuk meningkatkan kualitas diri. Sehingga dapat disimpulkan bahwa individu yang resilien dapat mengatasi *quarter life crisis* yang di alami.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, peneliti memberikan beberapa saran, yaitu:

1. Individu yang mengalami *quarter life crisis* diharapkan dapat meningkatkan resiliensi dalam diri, dan individu yang memiliki resiliensi yang tinggi diharapkan dapat mempertahankan keyakinan yang dimiliki dalam meningkatkan resiliensi.
2. Penelitian ini berfokus pada tujuh aspek dalam pembentukan resiliensi, sehingga untuk peneliti selanjutnya agar mampu memperluas fokus dan lebih mendalami dengan metode kualitatif ataupun kuantitatif sehingga mampu lebih mengetahui resiliensi pada individu yang mengalami *quarter life crisis*.