

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan juga pembahasan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di tandai dengan adanya ketakutan terhadap kelanjutan hidup, hubungan dengan orang sekitar, mimpi dan harapan, membangun karier, membentuk identitas yang disukai, menjadi bagian dari kelompok atau komunitas, memilih pasangan, menyesuaikan diri dilingkungan sosial, mengembangkan stabilitas emosi. *Quarter life crisis* yang dihadapi mahasiswa tingkat akhir memberikan dampak seperti kebingungan dalam mengerjakan skripsi, tuntutan dari lingkungan, perencanaan tentang masa depan, serta teman yang sudah lebih maju dibanding dirinya. Seperti halnya yang dirasakan oleh ketiga partisipan dimana adanya kebingungan dalam mengambil keputusan, bagaimana tujuan kedepannya, dapat pekerjaan sesuai profesi atau tidak, bisa membahagikan orang tua atau tidak, bisa lulus tepat waktu atau tidak.

Upaya yang dilakukan mahasiswa tingkat akhir dalam mengatasi *quarter life crisis* yaitu dengan berkomunikasi dengan orang yang lebih di percayai, selalau mendekati diri dengan Tuhan, terus belajar, meyakinkan kepada keluarga bahwa semuanya bisa dijalankan, berpikir positif, menenangkan diri, ikut suara hati, dan melakukan hal-hal yang produktif.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, maka terdapat saran dalam penelitian ini yaitu diantaranya sebagai berikut:

1. Bagi subjek

Diharapkan pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengalami *quarter life crisis* mampu beradaptasi dan mampu mengatasi berbagai tantangan dalam hidup, dan mencari orang yang mudah dipercayai dari lingkungan sekitar terutama dari keluarga agar mampu menghadapi dan melewati fase *quarter life crisis* dengan lebih baik.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Adapun kelemahan dalam penelitian ini adalah kurangnya peneliti dalam mengeksplorasi data dan mengungkap *Quarter Life Crisis* secara spesifik pada mahasiswa tingkat akhir. Saran bagi penelitian selanjutnya yang meneliti tentang *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa tingkat akhir diharapkan dapat menggali hal-hal yang lebih khusus dan spesifik dari *Quarter Life Crisis* yang dihadapi.