

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan juga pembahasan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa gambaran *quarter life crisis* pada remaja akhir ditandai dengan munculnya keadaan krisis akibat adanya perubahan, berhadapan dengan tuntutan-tuntutan yang menyebabkan ketidakstabilan dalam kehidupan, serta banyaknya pilihan-pilihan yang timbul di dalam hidup individu setelah menjalani transisi menjadi seorang perempuan. Melakukan transisi menjadi seorang perempuan dan mengalami *quarter life crisis* di usia transisi dari remaja akhir ke dewasa akan merubah juga pola hidup individu. *Quarter life crisis* yang di dalamnya terdapat banyak stressor kemudian memberi dampak seperti pola tidur yang berantakan, perilaku makan yang tidak terkontrol, tidak produktif, dan bermalas-malasan. Pada individu yang tidak memiliki masalah dengan identitas gender ketujuh dimensi dalam *quarter life crisis*, yaitu kebimbangan dalam pengambilan keputusan, putus asa, penilaian diri yang negatif, terjebak dalam situasi yang sulit, perasaan cemas, tertekan, dan khawatir terhadap relasi interpersonal yang akan dan sedang dibangun berpusat pada permasalahan terkait menjadi dewasa dan melanjutkan kehidupan setelah menyelesaikan studi. Sedangkan pada kedua responden ketujuh dimensi tersebut berpusat pada dampak dan resiko yang diterima dengan menjadi seorang transgender. Dalam kehidupan sehari-hari, hubungan interpersonal merupakan syarat penting yang dialami saat

memasuki periode remaja akhir, hal tersebut kemudian memunculkan kekhawatiran, kecemasan serta ketakutan bagi kedua responden saat harus menampilkan diri mereka sesuai dengan gender yang mereka inginkan terkhususnya terkait hubungannya dengan teman, keluarga, pasangan, dan kariernya. Pada kedua responden, masa depan dan kegagalan bukan sebagai faktor utama munculnya krisis di dalam kehidupan mereka. Terdapat faktor lain yang juga turut mendukung terjadinya *quarter life crisis* pada kedua responden. Faktor-faktor tersebut di antaranya adalah keluarga yang sulit untuk mendukung ekspresi dari identitas diri responden, hubungan yang hanya bersifat kebutuhan biologis, terbatasnya akses untuk menemukan *support group*, ketidakmampuan memenuhi *social needs*, pandangan negatif terhadap keberadaan responden sebagai *transwomen*, kesulitan menemukan pekerjaan, *financial*, tekanan dari lingkungan, penampilan yang sulit diterima oleh lingkungan, relasi, beban studi, dan pasangan.

B. Saran

Adapun saran dalam penelitian ini adalah

1. Bagi Remaja Akhir dengan *Gender Dyssphoria*
 - a. Remaja akhir dengan *gender dysphoria* diharapkan untuk mampu menghadapi *quarter life crisis* dengan sehat, hal ini bermaksud agar remaja mampu *survive* saat mengalami *quarter life crisis* tanpa harus mengalami kesehatan mental yang buruk.

b. Penerimaan diri dapat meningkatkan kesejahteraan, semangat dan peluang untuk memperoleh bantuan secara emosi serta perilaku bagi remaja akhir dengan *gender dysphoria*. Diharapkan melalui penerimaan diri, individu lebih mampu menerima keadaan diri sendiri dan lingkungan serta meningkatkan keyakinan dalam diri agar mampu menghadapi situasi krisis dalam hidupnya secara sehat. Dengan ini, remaja akhir mampu menghadapi berbagai permasalahan termasuk *quarter life crisis* guna memperoleh kesejahteraan psikologis yang kemudian membantu individu menjadi lebih sehat secara mental dan kognitif untuk dapat menentukan berbagai pilihan dengan rasional dan logis.

2. Bagi Penelitian Selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya untuk menemukan sumber lebih terbaru dan juga mengenai permasalahan yang digunakan. Untuk peneliti selanjutnya juga dapat mengembangkan permasalahan yang sudah terjadi dan juga mengubah responden penelitiannya agar memiliki suatu pembeda peneliti satu dengan yang lainnya