

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan negatif antara *quarter life crisis* dengan kualitas hidup pada usia dewasa awal yang belum menikah. Semakin parah *quarter life crisis* yang dihadapi seseorang, semakin rendah kualitas hidup yang dirasakan. Semakin kecil masalah *quarter life crisis* yang seseorang alami, maka tingkat kualitas hidupnya cenderung semakin meningkat. Kondisi *quarter life crisis* yang ditandai dengan perasaan cemas, bingung saat memutuskan hal-hal penting, ragu tentang masa depan, serta tekanan dari lingkungan sosial bisa berdampak pada kesejahteraan dan tingkat kualitas hidup individu.

Berdasarkan hasil kategorisasi, mayoritas responden memiliki tingkat *quarter life crisis* pada kategori rendah (45,91%) dan kualitas hidup pada kategori tinggi (52,67%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar dewasa awal yang belum menikah dalam penelitian ini cenderung memiliki kemampuan beradaptasi yang baik terhadap tuntutan perkembangan sehingga kualitas hidupnya tetap berada pada kategori tinggi.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dibahas, peneliti memberikan beberapa saran yang diharapkan bisa menjadi masukan yang berguna bagi peneliti di masa depan. Adapun saran-saran tersebut sebagai berikut:

1. Bagi subjek

Penelitian ini diharapkan bisa memberikan manfaat bagi dewasa awal yang belum menikah dengan bantu mereka memahami lebih baik *quarter life crisis* dan pengaruhnya terhadap kualitas hidup mereka. Dengan memahami hal tersebut, individu diharapkan bisa mengenali kondisi yang dialami, mengatasi rasa cemas dan tekanan yang muncul saat berada di masa usia dewasa awal, serta mencari cara yang tepat untuk menghadapi berbagai masalah dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, penelitian ini diharapkan bisa membantu orang-orang meningkatkan kualitas hidup mereka dengan cara mengelola emosi secara baik, memanfaatkan bantuan dari orang-orang di sekitar, serta mengembangkan kemampuan diri secara maksimal.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melibatkan responden dengan distribusi usia dan jenis kelamin yang lebih seimbang agar hasil penelitian dapat lebih merepresentasikan karakteristik dewasa awal yang belum menikah. Selain itu, peneliti selanjutnya dapat meneliti faktor-faktor lainnya yang berhubungan dengan kualitas hidup pada dewasa awal yang

belum menikah. Berdasarkan hasil tersebut, diharapkan kepada peneliti selanjutnya untuk dapat mengembangkan penelitian dengan menambahkan variabel lain yang diduga memiliki pengaruh terhadap kualitas hidup.