

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, kesimpulan dari penelitian ini adalah ketiga hipotesis yang diajukan diterima, yaitu terdapat hubungan antara perbandingan sosial dan resiliensi dengan *quarterlife crisis*. terdapat hubungan positif antara perbandingan sosial dengan *quarterlife crisis*, dan ada hubungan negatif antara resiliensi dengan *quarterlife crisis*. Pengaruh kedua variabel perbandingan sosial dan resiliensi terhadap variabel *quarterlife crisis* dapat dilihat dari sumbangan efektif (SE) yang diberikan sebesar 52,5 %. sehingga sisanya 47,5% dipengaruhi oleh faktor lain diluar variabel yang diteliti dalam penelitian ini.

B. Saran

Saran yang diajukan berdasarkan hasil dari penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan sebagai berikut:

1. Bagi Partisipan

Partisipan diharapkan meningkatkan kesadaran diri, Panchal & Jackson (2007) menyatakan untuk generasi milenial saat ini, kesadaran diri lebih diperlukan dari pada generasi sebelumnya sehingga mereka dapat membuat pilihan yang

efektif dari banyaknya pilihan yang tersedia bagi mereka. Dengan meningkatkan kesadaran diri hal tersebut akan mendorong partisipan untuk mendapatkan kesadaran yang lebih besar tentang nilai-nilai, kekuatan, dan kepribadian mereka. Partisipan dapat meningkatkan diri salah satunya dengan membuat *mind mapping* tentang diri sendiri dengan hal tersebut partisipan lebih mengenal diri sendiri dan identitas diri.

Kebutuhan untuk mengeksplorasi identitas diri, tampaknya menjadi bagian besar dari *quarterlife crisis*, menurut Robbins & Wilner (2001) yang mendedikasikan seluruh bab untuk 'mencari tahu siapa saya sebenarnya' dan Atwood & Scholtz (2008) menyatakan bahwa *quarterlife crisis*, pada intinya, adalah krisis identitas. Ini adalah waktu di mana individu memiliki banyak pertanyaan tentang diri mereka sendiri, terutama tentang siapa mereka.

Robinson (2010) memberikan catatan lebih lanjut pada pentingnya dalam mengembangkan kesadaran diri selama fase *quarterlife crisis*. Dalam pemecahan mereka dari empat fase *quarterlife crisis* (*locked in, separation, exploration* dan *rebuilding new commitment*), pada tahap *exploration* terjadi selama tahap akhir dari krisis dan bahwa *rebuilding new commitment* terjadi setelah krisis. Oleh karena itu dapat

dikatakan bahwa penting bagi partisipan untuk dilatih dengan cara yang mendorong wawasan besar dan menghasilkan kesadaran diri tentang kekuatan mereka untuk memindahkan krisis dari tahap *exploration* ke krisis pasca yaitu *rebuilding new commitment* dengan demikian partisipan bergerak maju dalam tahapan *quarterlife crisis*.

Yang terakhir partisipan diharapkan meningkatkan kepercayaan diri, Panchal & Jackson (2007) menegaskan bahwa, kesadaran diri yang tinggi akan menghasilkan kepercayaan diri yang lebih besar. Kepercayaan diri adalah kebutuhan mendasar bagi seorang individu sebelum mencapai aktualisasi diri. dengan mengembangkan kesadaran diri dan kepercayaan diri, hal tersebut efektif untuk mengetahui lebih banyak tentang diri mereka sendiri dan mengatasi keraguan diri saat fase *quarterlife crisis*.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk memperhatikan faktor-faktor dari *quarterlife crisis*, seperti faktor internal dan faktor eksternal. Akan lebih baik *quarterlife crisis* dapat digali lagi dari dalam diri individu agar penelitian yang dilakukan di masa yang akan datang lebih akurat dalam menggambarkan *quarterlife crisis*.