

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Kesimpulan yang didapatkan pada penelitian ini sesuai dengan hasil dan pembahasan yaitu :

- a. Didapatkan hasil bahwa relawan organisasi X didominasi oleh perempuan (55.6%), dengan usia remaja akhir (82.2%), pada pendidikan terakhir SMA/SMK (55.6%), dengan status pekerjaan bekerja (62.2%), dan memiliki penghasilan di bawah UMR termasuk yang belum bekerja mendapatkan penghasilan dari uang saku organisasi (66.7%).
- b. Didapatkan hasil bahwa relawan organisasi X didominasi oleh pengguna media sosial Instagram (55.6%) dengan tingkat intensitas rendah (57.8%).
- c. Didapatkan hasil bahwa relawan organisasi X didominasi mengalami krisis seperempat kehidupan pada tingkatan rendah (51.1%).
- d. Didapatkan hasil bahwa tidak ada hubungan antara usia dengan krisis seperempat kehidupan dengan *p-value* 0,136.
- e. Didapatkan hasil bahwa tidak ada hubungan antara jenis kelamin dengan krisis seperempat kehidupan dengan *p-value* 0,182.
- f. Didapatkan hasil bahwa ada hubungan antara pendidikan dengan krisis seperempat kehidupan dengan *p-value* 0,045.
- g. Didapatkan hasil bahwa ada hubungan antara status pekerjaan dengan krisis seperempat kehidupan dengan *p-value* 0,023.
- h. Didapatkan hasil bahwa ada hubungan antara penghasilan dengan krisis seperempat kehidupan dengan *p-value* 0,035.
- i. Didapatkan hasil bahwa tidak ada hubungan antara jenis media sosial yang sering diakses dengan krisis seperempat kehidupan dengan *p-value* 0,286.
- j. Didapatkan hasil bahwa ada hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan krisis seperempat kehidupan dengan *p-value* 0,025.

V.2 Saran

a. Bagi Responden

Dengan adanya penelitian ini di mana terdapat hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan krisis seperempat kehidupan maka disarankan bagi responden untuk lebih bijak bersosial media dan menjaga intensitas penggunaannya. Krisis seperempat kehidupan memang merupakan fenomena yang acap kali dirasakan, namun dapat dicegah agar gejalanya tidak semakin memburuk dengan bijak bermedia sosial dan menggunakan media sosial seperlunya untuk kegiatan seperti hiburan, pekerjaan, pendidikan, dan sebagainya. Responden dan masyarakat juga diharapkan dapat lebih *aware* dalam menjaga kesehatan mentalnya.

b. Bagi Organisasi X

Organisasi X diharapkan dapat lebih memperhatikan kesehatan mental relawannya dengan menggerakkan program bijak bermedia sosial. Diharapkan juga organisasi X dapat membuat kegiatan rutin di mana relawan diusahakan untuk tidak menggunakan gadget selama kegiatan agar dapat merasakan nilai dari bersosialisasi tanpa menggunakan gadget.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat menambah variabel – variabel baru. Variabel baru tersebut dapat diuji untuk meneliti apakah variabel tersebut berhubungan atau tidak dengan kejadian atau fenomena yang masih hangat diperbincangkan sampai saat ini yaitu krisis seperempat kehidupan. Kemudian, diharapkan dapat meneliti pada pekerja, atau organisasi lainnya yang jumlah respondennya besar dan tidak hanya pada mahasiswa.