

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Penelitian ini berjudul “*Quarter Life Crisis* dalam Membangun Konsep Diri (Studi fenomenologi pada *fresh graduate*)” penelitian ini dilakukan atas pengamatan yang didukung dengan data data yang menunjukkan terdapat faktor-faktor yang menyebabkan *quarter life crisis*, serta bagaimana informan memaknai *quarter life crisis* dalam membangun konsep diri, dan faktor-faktor yang berdampak dalam membangun konsep diri informan ketika mengalami kecemasan tersebut. Penelitian ini memperlihatkan bagaimana pengalaman *fresh graduate* selaku informan penelitian ketika mengalami *quarter life crisis*, yang diteliti menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi.

Pendekatan ini dilakukan untuk membuka seluas-luasnya pengalaman hidup yang dialami oleh seseorang. Penelitian ini menggunakan teknik pengambilan data berupa wawancara mendalam dan dokumentasi kepada keenam orang informan penelitian dan psikolog klinis untuk keabsahan data. Penelitian ini terdiri atas dua pertanyaan utama, meliputi pengalaman informan mengenai makna *quarter life crisis* dalam membangun konsep diri, dan faktor-faktor yang berdampak dalam membangun konsep diri informan ketika mengalami *quarter life crisis*.

Terdapat 4 makna *quarter life crisis* dalam membangun konsep diri yang mewakili jawaban informan penelitian, yaitu yang pertama *quarter life crisis* sebagai ajang proses memahami diri, yang kedua evaluasi diri (memperbaiki diri), yang ketiga belajar dalam mengelola stress dan emosi, serta yang keempat diperlukan komunikasi dan sosialisasi, terbuka terhadap orang lain.

Pembangunan konsep diri seseorang dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Pada penelitian ini faktor internal pembangunan konsep diri informan saat mengalami *quarter life crisis* yaitu terdiri atas dua faktor, yakni

aktualisasi diri yang didalamnya terdapat proses penerimaan diri dan berasal dari pengalaman, yang memberikan pandangan dalam diri informan terkait konsep diri yang akan dibangun. Pada faktor eksternal pembangunan konsep diri informan saat mengalami *quarter life crisis* bersumber dari kelompok rujukan, yaitu lingkungan sekitar informan yang terdiri dari teman, yaitu ditempatkan di lingkungan yang supportif, keluarga yang mendukung dan memberi nasihat positif, serta dosen yang berperan sebagai pengajar sekaligus *partner* disertasi, yang secara tidak langsung memberikan pandangan baru kepada informan penelitian terkait impian di masa depan.

5.2. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah dibuat oleh peneliti yang diperoleh dari hasil analisis dan pembahasan dari penelitian yang berjudul “*Quarter Life Crisis* dalam Membangun Konsep Diri (Studi fenomenologi pada *fresh graduate*)” maka peneliti memberikan saran yang terdiri dari saran praktis dan teoritis, sebagai berikut.

5.2.1. Saran Praktis

1. Saran kepada masyarakat, *quarter life crisis* yang berdampak pada kecemasan individu. Terkait masa depan, baik dalam aspek pekerjaan, relasi, pendidikan, maupun persaingan global, tidak jarang membuat *self esteem* dalam diri seseorang menurun. Menurut Grace Maretta, M.Psi., Psikolog selaku psikolog klinis memberikan pernyataan bahwa disaat individu mengalami penurunan pada *self esteem* dalam dirinya, ada baiknya jika individu tersebut membuka kotak pengalaman dengan *flashback* atau mengingat kembali keberhasilan yang sudah sempat diraih dalam hidup. Dengan begitu akan menaikkan harapan yang ada pada diri individu dan mengurangi rasa stres yang dimiliki.
2. Saran kepada peneliti selanjutnya, peneliti merasa bahwa penelitian ini dapat menjadi langkah awal bagi para peneliti selanjutnya untuk melakukan eksplorasi mendalam, terkait permasalahan penelitian mengenai pengalaman seseorang yang mengalami *quarter life crisis* atau

kecemasan akan masa depan, yang dirasakan oleh individu berusia 18-25 tahun.

5.2.2. Saran Teoritis

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai penambah wawasan dan pengetahuan penelitian sejenis dalam ruang lingkup ilmu komunikasi terutama dalam topik mengenai konsep diri yang terdapat pada psikologi komunikasi. Penelitian ini juga dapat digunakan sebagai dasar untuk memperdalam penelitian tentang pengalaman *quarter life crisis* dalam membangun konsep diri seseorang, dengan subjek yang berbeda, baik berbeda dalam gender, pekerjaan, dan usia, sehingga dapat membuka pengetahuan yang lebih luas dan beragam. Peneliti juga berharap agar penelitian ini dapat dijadikan sebagai penguat untuk dasar dari teori fenomenologi Edmund Husserl.