

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, hasil penelitian menunjukkan bahwa gambaran *quarter life crisis* individu yang menginjak dewasa awal pada rentan usia 18-30 tahun di PKBM Mitra Mandiri Kota Cimahi berada pada tingkat yang rendah yaitu 55% yang dilanjutkan pada kategori sedang 40% dan kategori tinggi sebesar 5%. Terdapat banyak faktor yang mempengaruhi tingkat *quarter life crisis* yang terjadi pada setiap individu khususnya pada peserta didik PKBM Mitra Mandiri, rendahnya tingkat *quarter life crisis* dipengaruhi faktor internal yang meliputi pengalaman pribadi serta penguasaan diri terhadap identitas dan faktor eksternal yaitu dukungan sosial dari pihak pengelola PKBM, keluarga, serta lingkungan sekitar khususnya lingkup pertemanan.

B. Saran

Fenomena terjadinya *quarter life crisis* perlu dijadikan pertimbangan bagi berbagai pihak untuk dikaji lebih dalam. maka peneliti memberikan saran yang diharapkan bisa bermanfaat bagi penelitian sejenis maupun pihak terkait:

1. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan agar dapat melakukan penelitian yang mengkaji dari setiap karakteristik, mendeskripsikan

dengan permasalahan *quarter life crisis* yang terjadi dan mengaitkan dengan kecerdasan spiritual serta memperluas subjek penelitian dalam ranah keperawatan jiwa dan komunitas

2. Bagi lahan penelitian

Penelitian ini memberikan acuan dalam pandangan kepada pihak yang berkenaan agar dapat membuat program pengembangan konseling dan perkembangan sosial yang bertumpu pada keterkaitan seseorang dalam memasuki fase dewasa awal sebagai acuan untuk memahami krisis kehidupan yang dialami dalam menghadapi maupun melewati fase *quarter life crisis*

3. Bagi institusi pendidikan

Perguruan tinggi diharapkan dapat meningkatkan program kesehatan jiwa dalam ranah komunitas. Hal tersebut berguna untuk membantu perluasan peran seorang mahasiswa kesehatan dalam pengabdian kepada masyarakat.