

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan uraian pada hasil dari bab-bab yang diperoleh melalui serangkaian wawancara dengan ketiga subjek partisipan, yaitu para mahasiswa *fresh graduated* di jurusan Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari, maka yang menjadi simpulan pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Berdasarkan penelitian yang dilakukan peneliti, dapat disimpulkan bahwa gambaran *quarter life crisis* pada mahasiswa *fresh graduate* psikologi islam fakultas ushuluddin dan humaniora universitas negeri antasari banjarmasin yang terdiri dari tujuh aspek yaitu kebingungan mengambil keputusan, penilaian yang negatif, putus asa, terjebak dalam situasi sulit, rasa tertekan, perasaan cemas, kekhawatiran terhadap relasi. Pada aspek kebingungan mengambil keputusan keempat subjek sama-sama mendapati bagaimana perasaan bingung melanda mereka saat dihadapkan untuk mengambil keputusan yang mempertaruhkan masa depan mereka. Pada aspek penilaian yang negatif adanya perbedaan reaksi tentang bagaimana mereka menilai diri mereka sendiri. Pada aspek putus asa tiga dari empat subjek mencoba untuk menciptakan pandangan yang positif pada diri mereka demi bisa melangkah maju dan salah satu subjek adanya perasaan pesimis terkait bagaimana kebingungan menghampirinya. Pada aspek

terjebak dalam situasi sulit mendapati bagaimana perasaan tertekan di alami memberikan pengaruh terhadap cara pandang dan cara menyikapinya. Pada aspek cemas keempat subjek menceritakan bagaimana perasaan cemas menjadi salah satu halangan bisa menimbulkan reaksi perasaan lainnya. Pada aspek kekhawatiran terhadap relasi interpersonal para subjek menyatakan tentang bagaimana mereka mendapatkan dukungan dari lingkungan keluarga, namun terhadap relasi sosial ketika membandingkan pencapaian, keempat subjek dilanda perasaan yang bercampur aduk.

2. Beberapa faktor yang mempengaruhi Mahasiswa *fresh graduate* Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Negeri Antasari Banjarmasin dalam menghadapi *quarter life crisis* ini ialah: pada faktor internal; a) Adanya kekurangan dari segi pengalaman dan kemampuan yang mendorong diri untuk bisa mengeksplorasikan diri sehingga bisa berkembang, b) Dalam masa transisi individu merasakan adanya gejala pada persepsi dalam memandang dinamikanya kehidupan sehingga mendorong individu untuk bisa berkembang melawan ketiastabilannya perasaan dan pikiran, c) Keempat subjek menerangkan perlunya menambah wawasan dan pengalaman yang penting untuk menghadapi gelombang kehidupan dengan keberagaman cara yang mereka lakukan, d) Dalam memasuki masa dewasa perlunya sebuah persiapan, di mana dari pemaparan yang ditemukan para subjek menciptakan berbagai macam cara dalam mengambil sebuah keputusan maupun perencanaan, e) Melangkah

usia dewasa banyak ditemui pilihan yang mana hal tersebut memberikan kesan yang kuat untuk bisa bertahan dengan berbagai macam pilihan yang digunakan. Faktor eksternal; a) Hubungan antar sesama memperlihatkan bagaimana dinamika hubungan terjadi seperti dorongan, dukungan, bahkan perasaan negatif yang bergantung bagaimana seorang individu memahaminya, b) Dalam sebuah pilihan hidup tentunya tantangan sering ditemui, dan tentunya menempatkan individu untuk memilih sebuah langkah baik dalam pekerjaan maupun akademis, yang mana hal tersebut perlu adanya pengorbanan pada setiap pilihannya. c) Membangun sebuah karir menjadi hal yang penting untuk dilakukan oleh setiap orang, hal tersebut perlu adanya sebuah rencana dan strategi untuk memilihnya.

B. Rekomendasi

Berdasarkan diskusi dan kesimpulan yang terdapat dalam beberapa saran praktis dan metodologis yang bisa digunakan bagi praktisi atau peneliti yang tertarik untuk mendalami topik ini.

1. Saran Praktis untuk Peneliti

Salah satu saran untuk peneliti sebaiknya merancang suatu teknik wawancara tersendiri untuk menyampaikan pertanyaan-pertanyaan kunci yang dapat menerjemahkan dengan lebih efektif, terkait kalimat yang sederhana namun tetap efektif dalam menggali respon yang dikehendaki dari partisipan. Saran bagi peneliti selanjutnya ialah dengan melakukan pembahasan yang lebih spesifik tentang permasalahan *quarter life crisis*, dikarenakan penelitian ini hanya sebatas

pada mahasiswa *fresh graduated*. Di harapkan peneliti selanjutnya dapat lebih mengembangkan bagaimana solusi agar *quarter life crisis* dapat dicegah dan ditangani dengan baik. Peneliti mampu memberikan pengantar yang singkat namun informatif mengenai pendekatan kepada partisipan, sehingga dapat memperoleh gambaran atas tujuan dan harapan yang ingin disasar oleh peneliti terkait dengan intervensi yang dijalani, dan peneliti bisa memberi materi psikoedukasi terkait dengan topik *quarter life crisis* kepada para partisipan untuk memperkaya informasi pada partisipan terhadap masalah yang sedang dialaminya, Karena hal tersebut sangat penting bila ternyata partisipan ada yang belum sepenuhnya memahami topik *quarter life crisis* itu sendiri.

2. Saran Praktis untuk Partisipan

Karena penelitian ini terbatas pada mahasiswa pascasarjana saja, maka saran bagi peneliti selanjutnya adalah melakukan pembahasan yang lebih spesifik mengenai isu *quarter life crisis*. Diharapkan para peneliti di masa depan dapat mengembangkan lebih banyak solusi untuk mencegah dan mengelola krisis *quarter-life* dengan lebih baik, agar dapat membangun gambaran yang lebih mendalam, alangkah baiknya bila karakteristik partisipan lebih menasar pada partisipan yang pernah mengalami kondisi tersebut. Karena penelitian ini hanya ditujukan pada mahasiswa pasca sarjana, maka saran bagi peneliti selanjutnya adalah melakukan pembahasan yang lebih spesifik mengenai tema krisis triwulanan. Diharapkan para peneliti di masa depan dapat mengembangkan lebih banyak solusi untuk mencegah dan mengelola krisis triwulanan dengan lebih baik.