

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan mengenai strategi pengelolaan kecemasan dalam kondisi *quarter life crisis* dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Kondisi kecemasan dalam menghadapi *quarter life crisis* dewasa awal, yaitu LT mengalami ketidakpastian dalam memilih pasangan yang membuat LT merasa kebingungan dan tidak percaya diri, hal itu membuatnya cemas, merasa gelisah, gugup dan berpikir berlebihan. Fase *quarter life crisis* yang dialami LT dalam *fase the age of possibilities* paham akan keadaannya dan menjalani mengikuti arus kehidupan. NA mengalami *quarter life crisis* dalam pekerjaan, penghasilan yang kurang dan tidak sesuai dengan sistem pekerjaan, merasa tidak nyaman karena memiliki atasan yang tidak berempati terhadap bawahannya. WA mengalami *quarter life crisis* dalam pekerjaan, WA belum mengetahui passion dirinya sehingga hal tersebut membuatnya mempertanyakan mengenai pekerjaan yang dijalannya sekarang itu sesuai atau tidak dan tidak ada perubahan dalam pekerjaannya, pikiran tersebut membuatnya menjadi cemas dan kurang percaya diri.
2. Strategi mengelola kecemasan *quarter life crisis* dewasa awal di kampung gudang batu desa binangun sendiri sudah melakukan strategi *coping* dalam mengatasi kecemasan *quarter life crisis*. Ada dua strategi *coping* yang digunakan oleh dewasa awal di kampung gudang batu yaitu, *problem focus coping* dan *emotion focus coping*. Responden LT strategi *coping* yang digunakan yaitu *problem focused coping* yaitu, dengan melakukan identifikasi kecemasan, penyebab kecemasan, melakukan kegiatan positif, berpikir positif dan mencari jalan keluar dari masalah dan hasil yang terjadi LT menjadi tenang setelah mengetahui penyebab keemasannya dan menjadi produktif. Sedangkan responden NA dan WA strategi *coping* yang digunakan yaitu *emotion focused coping* dengan cara menjaga diri agar tetap tenang,

melakukan kegiatan yang mereka senangi atau menyibukkan diri dan hasil dari melakukan strategi *coping* yaitu menjadi lebih berpikir positif dan tenang.

## **B. Saran**

Setelah saya melakukan penelitian ini tentang upaya pengelolaan kecemasan dalam kondisi *quarter life crisis* pada dewasa awal yang mempunyai tanggung jawab baru dan adanya standar masyarakat yang membuat cemas. Berikut beberapa saran dari peneliti

1. Untuk individu masa dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis* diharapkan mampu mengelola kecemasannya dengan baik dan ketika mengalami permasalahan sehingga terjadinya cemas dan bingung untuk mencari solusinya jika tidak mampu berinteraksilah dengan orang lain, seperti orang tua, keluarga, teman dan lainnya. Atau jika kecemasan terjadi dalam waktu yang panjang segeralah melakukan konseling atau mendatangi psikologi.
2. Untuk peneliti selanjutnya, penelitian ini tidak melakukan tolak ukur kecemasan atau tidak ada tingkatan kecemasan, karena untuk mengetahui tingkatan kecemasan individu dilakukan oleh ahli profesional kejiwaan.