

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan uraian pada bab-bab sebelumnya, maka saya menarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Gejala psikologis mahasiswa Program Studi BKI di UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten yang mengalami *quarterlife crisis* pada empat konseli yang disebabkan oleh karir, rencana pernikahan, dan relasi dengan lima gejala yang meliputi: bingung, cemas, takut gagal, tidak berani mengambil keputusan, dan terbebani oleh tuntutan lingkungan. Gejala yang sama juga dialami oleh konseli AF dan IS yaitu bingung dan cemas dengan gambaran masa depan serta merasa terbebani oleh tuntutan lingkungan di tempat mereka tinggal.
2. Berdasarkan hasil akhir dari pelaksanaan layanan konseling yang telah dilakukan dengan pendekatan *rational emotive behaviour therapy* dalam mengatasi *quarterlife crisis* mahasiswa Program Studi BKI tingkat akhir dapat mengatasi krisis-krisis yang dialami oleh tiga konseli dengan area permasalahan karir yang dialami oleh konseli AF dan IS serta rencana pernikahan yang dialami oleh FI. Sedangkan konseling dengan area permasalahan hubungan atau *relationship* yang dialami oleh konseli A hanya dapat mengatasi permasalahan yang berlangsung selama dua minggu saja. Selebihnya A mengambil caranya sendiri dan masih

belum bisa menemukan keputusan akhir dan titik terang dari permasalahan yang dia alami.

## **B. Saran**

Setelah dilakukannya penelitian mengenai layanan konseling dengan pendekatan *rational emotive behaviour therapy* dalam mengatasi *quarterlife crisis* mahasiswa BKI tingkat akhir, berikut beberapa saran yang dapat diajukan:

1. Untuk orang tua konseli, diharapkan agar dapat memahami fase-fase perkembangan yang sedang dihadapi oleh anak-anaknya. Hal ini dilakukan agar setiap orang tua dapat memahami perkembangan anak-anaknya dan tidak banyak menuntut anak.
2. Bagi yang sedang mengalami *quarterlife crisis*, khususnya konseli AF, IS, FI dan A untuk dapat melakukan hal-hal sebagaimana berikut.
  - a. Mengenali diri sendiri, mulai dari kelebihan dan kekurangan, kemampuan yang dimiliki dan cara untuk menyelesaikan setiap tantangan sesuai dengan kemampuan tersebut.
  - b. Membuat antisipasi, fase krisis berlangsung sampai pada usia 29 tahun. Untuk itu, mereka yang sedang mengalami *quarterlife crisis* bisa merancang antisipasi jika kelak akan mendapati tantangan yang sama maupun tantangan yang berbeda. Antisipasi ini mulai dari menyusun daftar kegiatan, daftar

pilihan pekerjaan atau bahkan sikap yang harus dilakukan saat tantangan itu datang.

- c. *Trial and error*, jika sudah mengenali diri sendiri dan membuat rancangan antisipasi, maka langkah selanjutnya adalah menguji kemampuan tersebut. Semua hal ini akan melatih konseli untuk terbiasa dengan tantangan yang sedang dihadapi, jika terjadi kegagalan dalam menghadapinya, individu dapat mencoba lagi dan tidak menyerah.