

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diatas, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pada konsep diri terhadap *quarter life crisis* pada dewasa awal di Desa Balad Kabupaten Cirebon. Kesimpulan ini diperoleh dari hasil sebagai berikut:

1. Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan tingkat *Quarter life crisis* pada dewasa awal di Desa Balad Kabupaten Cirebon berada pada kategori sedang dengan memiliki skor tingkat ketercapaian 69,68%. Hal ini menunjukkan bahwa dewasa awal yang memiliki *quarter life crisis* tingkat sedang digambarkan seperti sering merasa takut ketika memilih keputusan dalam hidupnya, cukup khawatir dengan masa depan, merasa dirinya kurang, takut gagal, terkadang merasa terbebani karena belum menghasilkan apa-apa, dan merasa belum cukup puas dengan hidupnya, dan suka berpikir negatif. Namun disisi lain, individu yang mengalami *quarter life crisis* tingkat sedang ini masih mampu untuk mengatasinya walaupun tidak sepenuhnya.
2. Tingkat konsep diri pada dewasa awal di Desa Balad Kabupaten Cirebon menunjukkan pada kategori sedang dengan memiliki skor tingkat ketercapaian 70,32%. Hal tersebut menggambarkan bahwa dewasa awal di Desa Balad Kabupaten Cirebon cukup memahami dirinya sendiri, masih dapat menghadapi masalah dengan cukup baik, cukup menghargai diri sendiri dan orang lain, dapat mengetahui kekurangan dan kelebihanannya, serta memiliki pribadi yang baik.
3. Berdasarkan hasil uji regresi linier sederhana dengan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$  dan nilai koefisien regresi korelasi negatif sebesar  $-0,465$ , yang artinya terdapat pengaruh negatif antara konsep diri terhadap *quarter life crisis* pada dewasa awal di Desa Balad Kabupaten Cirebon. hal tersebut menggambarkan bahwa semakin tinggi konsep diri maka semakin rendah

*quarter life crisis* pada dewasa awal, begitupun sebaliknya. Disisi lain, variabel konsep diri memberikan sumbangan kepada *quarter life crisis* pada dewasa awal di Desa Balad Kabupaten Cirebon sebesar 27,5%, dan 72,5% sisanya dipengaruhi oleh faaktor lain yang tidak ditulis oleh peneliti seperti dukungan keluarga, resiliensi, kepercayaan diri, dan lain-lain.

## B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dan hasil yang telah didapat, terdapat beberapa saran dari penulis yaitu sebagai berikut:

1. Bagi dewasa awal disarankan untuk memiliki konsep diri yang baik agar dapat memahami diri sendiri, menemukan jati diri, menerima segala kekurangan dan kelebihan diri sendiri, memiliki kepribadian yang baik serta dapat mengatasi masalah yang sedang dihadapi seperti masalah *quarter life crisis* yang banyak menimpa seseorang pada masa dewasa awal. Oleh karena itu, orang yang memiliki konsep diri yang kuat akan lebih mampu mengendalikan emosi dan membuat pilihan yang lebih tepat saat individu menjalani perubahan hidup ini.
2. Bagi penelitian selanjutnya, disarankan untuk meneliti faktor lain yang mempengaruhi *quarter life crisis* seperti faktor dukungan keluarga, faktor kepercayaan diri, dan resiliensi. Misalnya, memiliki keluarga yang penuh kasih sayang dan suportif dapat menjadi sumber ketahanan emosional yang besar saat seseorang mengalami masa-masa sulit. Kepercayaan diri yang tinggi juga memudahkan seseorang untuk menentukan tujuan hidup dewasa awal, dan ketahanan memungkinkan seseorang untuk mengatasi kemunduran dan tantangan. Kemudian, disarankan untuk memperluas atau menambah objek penelitian sesuai dengan usia dan jenis kelamin.