

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan pembahasan dan penelitian yang telah dilakukan mengenai “Dampak Dukungan Sosial Keluarga Terhadap *Quarter life crisis* Pada Mahasiswa Semester 8 Angkatan 2021 Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Islam Uin Siber Syekh Nurjati Cirebon” Penulis dapat memberikan Kesimpulan bahwa:

- A. Bentuk dukungan sosial keluarga yang diberikan oleh keluarga kepada Mahasiswa Semester 8 Angkatan 2021 Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Islam antara lain yaitu, dukungan emosional, dukungan informatif, dukungan Instrumental, dan dukungan penghargaan yang dapat membantu meringankan Mahasiswa Semester 8 Angkatan 2021 dalam menghadapi *quarter life crisis* pada fase dewasa awal.
- B. Kondisi mahasiswa tingkat akhir yang mengalami *quarter life crisis* di Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam UINSSC merasakan perasaan bimbang dalam mengambil keputusan, penilaian diri yang negatif, perasaan tertekan, cemas, dan perasaan terasingkan. Salah satu upaya yang dilakukan dalam membantu mahasiswa tingkat akhir mengatasi *quarter life crisis* yaitu dengan dukungan sosial keluarga. Dukungan sosial keluarga dapat membantu Mahasiswa Semester 8 Angkatan 2021 menghadapi dan mengurangi *quarter life crisis*.
- C. Dampak dukungan sosial keluarga dapat berdampak positif maupun negatif tergantung pada kualitas dukungan yang keluarga berikan. Dukungan sosial keluarga dapat membantu Mahasiswa Semester 8 Angkatan 2021 dalam mengatasi *quarter life crisis* yang dialaminya, namun dukungan sosial keluarga bisa menjadi tekanan dan tuntutan jika terlalu tinggi ekspektasi keluarga terhadap mahasiswa, serta dukungan yang diberikan kepada mahasiswa tidak sesuai dengan yang dibutuhkan oleh mahasiswa.

B. Saran

1. Bagi mahasiswa

Meningkatkan Dukungan sosial khususnya keluarga dapat menjadi salah satu upaya dalam menghadapi *quarter life crisis*. ketika mahasiswa memiliki motivasi yang jelas, membuat rencana ke depan, dan rutin mengevaluasi diri, hal ini bisa mengurangi kecemasan pada fase *quarter life crisis*. mahasiswa yang mengalami *quarter life crisis* sebaiknya tidak menyimpan perasaan sendirian. Cobalah untuk bercerita kepada keluarga tentang apa yang sedang dirasakan. Dengan bercerita, beban pikiran akan terasa lebih ringan dan kita bisa mendapatkan masukan atau bantuan untuk menyelesaikan masalah. Peneliti berharap mahasiswa yang sedang berada dalam fase *quarter life crisis* paham bahwa *quarter life crisis* merupakan hal yang normal dialami oleh individu pada dewasa awal sekitar umur 20-an, sehingga yang perlu dilakukan adalah mengurangi kekhawatiran, dan tetap optimis bahwa masa depan akan lebih baik.

2. Bagi orang tua

Dukungan keluarga, terutama dari orang tua, memiliki peran penting dalam membantu mahasiswa mengatasi *quarter life crisis*. Kepedulian keluarga dapat memberikan rasa aman dan percaya diri kepada mahasiswa untuk menghadapi *quarter life crisis*. Dukungan yang diberikan juga haruslah tepat dan sesuai dengan kebutuhan mahasiswa. Dukungan yang salah justru dapat menjadi beban yang dapat memperburuk kondisi *quarter life crisis* mahasiswa.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Bagi peneliti selanjutnya yang berminat melakukan tema yang serupa, diharapkan untuk dapat lebih mendalami pembahasan mengenai *quarter life crisis* atau dapat membahas faktor lain yang dapat mempengaruhi *quarter life crisis* selain variable penelitian ini.
- b. Bagi peneliti selanjutnya yang berminat melakukan tema yang serupa, disarankan untuk melakukan screening terlebih dahulu
- c. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk lebih spesifik dalam mengidentifikasi jenis dukungan yang ingin diteliti. Penelitian dapat membedakan antara dukungan dari orang tua, merantau, tinggal bersama

anggota keluarga yang lain, atau dalam kondisi orang tua tunggal. Hal ini penting untuk memahami bagaimana konteks tempat tinggal dan jenis dukungan yang diterima individu selama masa *quarter life crisis*.



UINSSC

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON