

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Ciri-ciri *Quarter Life Crisis* yang paling umum dialami pemuda GMIM Eben Haezer Treman ialah sering mengalami kebingungan dengan diri sendiri, kebingungan saat mengambil keputusan, sering merasa khawatir dengan pilihan/tindakan yang dibuat. Hal ini diakibatkan karena para pemuda tersebut belum mampu untuk mengontrol diri sendiri. Salah satu faktor yang menyebabkan adalah tumbuh keluarga otoriter dan tidak memberikan kesempatan kepada anaknya untuk mengambil suatu keputusan besar maupun kecil sehingga terbiasa sampai saat ini dan sering mengandalkan orang lain untuk membantu mengambil keputusan.

Dampak dari *Quarter Life Crisis* di pemuda GMIM Eben Haezer Treman yang peneliti temukan ialah, sering mengalami tekanan, cemas, kekhawatiran, tidak merasa bahagia, sulit menentukan pilihan hidup, kurang percaya diri dan sering mengalami perubahan perilaku.

Dalam menghadapi *Quarter Life Crisis*, yang peneliti temukan di pemuda GMIM Eben Haezer Treman ialah dengan cara menghindar dari risiko terkenanya masalah, mengintrospeksi diri sebelum melakukan sesuatu hal, mencari dukungan keluarga/pasangan/teman, tidak takut untuk mencoba hal baru, terbuka dengan peluang yang ada dan tetap berpandangan positif.

B. Saran

Dari hasil kesimpulan yang peneliti paparkan diatas, peneliti ingin mengajukan masukan dan saran kepada individu yang sedang dalam fase *Quarter Life Crisis*. Berikut saran dan masukan dari peneliti:

1. Jangan terlalu keras pada diri sendiri. *Quarter Life Crisis* sering kali disebabkan oleh ketidakpastian dan kebingungan dalam menentukan arah hidup. Ingatlah bahwa tidak ada orang yang memiliki segalanya teratasi dengan mudah.
2. Tetap positif. Fokus pada hal-hal positif dalam hidup dan cari cara untuk menemukan arti dari pengalaman sulit tersebut.
3. Terapkan *self-care*. Cobalah untuk merawat diri sendiri dengan lebih baik, termasuk menjaga kesehatan fisik dan mental.
4. Jangan takut mencoba hal baru. Berani keluar dari zona nyaman dan coba sesuatu yang berbeda untuk menemukan arah hidup baru.
5. Terbuka terhadap perubahan. *Quarter Life Crisis* sering kali terjadi karena adanya perubahan dalam hidup, maka menjadi penting untuk menerima perubahan tersebut sebagai bagian dari proses perkembangan.
6. Cari dukungan sosial. Temukan teman atau kelompok dengan minat yang sama untuk saling mendukung satu sama lain selama menghadapi *Quarter Life Crisis*.
7. Kenali diri sendiri. Lakukan introspeksi untuk mengetahui siapa diri Anda, apa yang Anda sukai dan tidak sukai, serta kekuatan dan kelemahan Anda.

8. Mengambil langkah konkret. Setelah mengevaluasi situasinya, coba rencanakan tindakan nyata agar dapat mencapai tujuan-tujuan penting di masa depan.