

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dengan pendekatan fenomenologi terhadap lima subjek remaja di UPT Perlindungan dan Pelayanan Sosial Asuhan Anak Dinas Sosial Provinsi Jawa Timur, dapat disimpulkan bahwa *quarter-life crisis* (QLC) merupakan fase krisis emosional yang muncul ketika individu berada dalam transisi menuju kedewasaan awal. Fase ini ditandai oleh kebimbangan dalam pengambilan keputusan, tekanan psikologis, perasaan cemas terhadap masa depan, serta pencarian makna hidup yang mendalam.

Secara umum, para subjek menunjukkan bahwa QLC bukan sekadar bentuk ketidakstabilan emosi, melainkan bagian dari proses pembentukan identitas diri yang kompleks. Pemahaman mereka terhadap krisis ini menggambarkan kesadaran akan perubahan hidup, namun belum sepenuhnya diimbangi oleh kemampuan pengelolaan emosi yang matang. Fenomena tersebut diperkuat oleh minimnya dukungan keluarga, pengalaman traumatis masa lalu, serta tuntutan sosial untuk segera mandiri setelah meninggalkan panti.

Adapun aspek-aspek QLC yang dialami subjek meliputi:

- a. kebimbangan dalam menentukan arah hidup dan masa depan.
- b. perasaan putus asa akibat keterbatasan dan tekanan lingkungan,
- c. penilaian negatif terhadap diri yang memunculkan rendahnya harga diri,
- d. perasaan terjebak dalam situasi sulit dan tidak berdaya,

- e. kecemasan terhadap masa depan dan ketakutan akan kegagalan,
- f. tekanan emosional dan psikologis yang berujung pada kelelahan mental, serta
- g. kekhawatiran terhadap hubungan interpersonal karena rasa takut disakiti atau ditolak.

Faktor-faktor yang memengaruhi terjadinya QLC terbagi menjadi dua kategori besar, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi kebingungan identitas, rendahnya kepercayaan diri, kecemasan terhadap masa depan, serta trauma masa lalu. Sementara faktor eksternal mencakup tekanan keluarga dan sosial, keterbatasan sistem kehidupan di panti, serta minimnya dukungan emosional dan perbandingan sosial negatif. Kedua faktor ini saling berinteraksi dan memperkuat dinamika krisis yang dialami remaja.

Dampak dari QLC yang dialami subjek terlihat pada penurunan kesejahteraan psikologis dan sosial, seperti munculnya stres, gangguan tidur, kelelahan emosional, serta kecenderungan menarik diri dari lingkungan. Namun demikian, para remaja juga menunjukkan strategi adaptif dalam menghadapi krisis, seperti refleksi diri, menulis, berdoa, mencari dukungan sosial, serta melakukan aktivitas produktif untuk menenangkan diri. Di sisi lain, strategi maladaptif yang muncul meliputi penghindaran emosi, pemendam perasaan, dan perbandingan sosial negatif.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *quarter-life crisis* pada remaja panti merupakan bentuk krisis

perkembangan yang wajar dan sarat makna. Meskipun disertai tekanan emosional, fase ini juga membuka ruang bagi pertumbuhan pribadi apabila didukung oleh lingkungan sosial yang aman, penerimaan diri, dan kemampuan reflektif. Oleh karena itu, dukungan psikososial yang berkelanjutan dari lembaga asuhan menjadi penting untuk membantu remaja mengelola transisi hidupnya secara lebih sehat dan bermakna.

B. Saran

1. Bagi Remaja UPT Perlindungan dan Pelayanan Sosial Asuhan Anak
 - a. Diharapkan para remaja dapat mengembangkan kesadaran diri serta kemampuan refleksi positif terhadap pengalaman hidup yang sedang dijalani. Hal ini dapat dilakukan dengan menulis jurnal pribadi, berbagi cerita dengan teman sebaya, atau berdiskusi dengan pembina untuk memahami krisis sebagai proses pembelajaran menuju kedewasaan.
 - b. Remaja diharapkan mampu membangun jejaring dukungan sosial dan spiritual, baik melalui kegiatan keagamaan, kelompok diskusi, maupun kegiatan sosial yang positif, agar dapat memperkuat ketahanan emosional serta mengurangi perasaan cemas terhadap masa depan.
2. Bagi Pihak UPT Perlindungan dan Pelayanan Sosial Asuhan Anak Dinas Sosial Provinsi Jawa Timur
 - a. Diharapkan pihak UPT dapat meningkatkan program pendampingan psikososial dan bimbingan karier bagi remaja menjelang kelulusan, seperti melalui sesi konseling rutin, pelatihan keterampilan hidup,

dan kegiatan pengembangan diri yang mendorong kemandirian emosional maupun ekonomi.

- b. Perlu membangun lingkungan yang lebih suportif dan komunikatif antara pengurus dan anak asuh, dengan mengedepankan empati, komunikasi dua arah, serta menghindari pola interaksi yang menekan. Hal ini penting untuk menumbuhkan rasa aman, kepercayaan diri, dan penerimaan diri pada remaja.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Peneliti selanjutnya disarankan untuk melibatkan subjek penelitian dengan jumlah dan latar belakang yang lebih beragam, baik dari berbagai panti sosial maupun individu di luar lembaga, agar diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai dinamika quarter-life crisis pada remaja.
- b. Peneliti selanjutnya dapat mempertimbangkan penggunaan pendekatan campuran (*mixed methods*), dengan menggabungkan analisis kualitatif dan kuantitatif untuk memperkuat hasil penelitian, khususnya dalam mengukur tingkat stres, resiliensi, dan strategi koping pada individu yang mengalami quarter-life crisis.