

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

BAB V merupakan bagian akhir dari penelitian yang telah peneliti lakukan. Pada bagian ini peneliti menjabarkan hasil penelitian serta saran-saran yang penelitian berikan untuk mahasiswa tingkat akhir pada universitas swasta di Kota Bandung yang mengalami *post hangout anxiety* dan menyebabkan timbulnya *quarterlife crisis* serta untuk peneliti berikutnya.

5.1 Kesimpulan

Adapun kesimpulan yang peneliti dapat ambil dari penelitian yang telah dilakukan, sebagai berikut:

Komunikasi verbal yang digunakan oleh mahasiswa tingkat akhir pada universitas swasta di Kota Bandung yang mengalami *post hangout anxiety* dan menyebabkan timbulnya *quarterlife crisis* tidak ditunjukkan melalui komunikasi verbal tertentu, melainkan disebabkan komunikasi verbal dari orang lain (teman) saat *hangout* sebagai pemicu *post hangout anxiety* kemudian *quarterlife crisis*. Ditandai dengan timbulnya kekhawatiran akan masa depannya setelah lulus dari perguruan tinggi. Masalah yang dihadapi berkutat seputar pekerjaan dan karier serta hubungan percintaan. Respon selanjutnya berupa stress bahkan depresi.

Komunikasi nonverbal mahasiswa tingkat akhir pada universitas swasta di Kota Bandung yang mengalami *post hangout anxiety* dan menyebabkan timbulnya *quarterlife crisis* ditunjukkan salah satunya melalui keringat berlebih karena rasa tidak nyaman dan terkadang muncul rasa mulas pada perut. Ini terjadi karena

merasa tertekan, *insecure*, merasa berbeda dengan teman-temannya, saat *hangout* kemudian membanding-bandingkan pencapaian diri dengan orang lain.

Perilaku komunikasi mahasiswa tingkat akhir pada universitas swasta di Kota Bandung yang mengalami *post hangout anxiety* disebabkan karena rasa khawatir melihat lingkungannya berubah secara drastis di waktu yang singkat. Penilaian diri yang negatif, merasa terjebak dan berada pada suatu titik yang sulit, khawatir dengan masa depan bahkan hingga putus asa. Pada situasi tersebut mereka mengalami *quarterlife crisis*. Dimana berdasarkan penelitian diketahui bahwa selain *hangout* juga disebabkan karena kebiasaan terlalu sering menggunakan media sosial juga dapat berpengaruh bagi pola pikir seseorang menjadi senang membandingkan diri dengan orang lain, bermain game berlebihan, sering mengeluh tanpa memulai untuk memecahkan masalah, menutup diri dari orang lain mempersempit peluang koneksi yang ada.

5.2 Saran

Tentunya setelah melakukan proses penelitian, peneliti dapat memberikan beberapa masukan dan saran yang dapat dipertimbangkan, sebagai berikut:

5.2.1 Saran untuk Mahasiswa Tingkat Akhir

Adapun saran-saran yang dapat peneliti berikan untuk mahasiswa tingkat akhir yaitu:

1. Berkonsultasi dengan tenaga profesional (psikolog atau psikiater) jika kecemasan dan krisis yang dirasakan sudah sampai pada tahap mengganggu kehidupan sehari-hari, ragu untuk melangkah atau mengambil keputusan.

2. Mengurangi penggunaan media sosial atau detoksifikasi diri dari media sosial. Karena apa yang dilihat di media sosial adalah semu, belum tentu sesuai dengan kenyataannya dan bias saja yang dilihat adalah hasil akhirnya saja, sedangkan prosesnya tidak diketahui.
3. Berhenti membandingkan diri dengan pencapaian orang lain, karena hidup ini bukan perlombaan. Wajar untuk memiliki kekhawatiran namun bukan berarti kita harus pesimis. Coba untuk memperbaiki diri dan memberikan yang terbaik. Karena standar sukses untuk setiap orang juga berbeda. Mensyukuri apa yang dimiliki saat ini dan berikan sedikit apresiasi untuk diri sendiri.

5.2.2 Saran Untuk Penelitian Selanjutnya

Adapun saran-saran yang dapat peneliti berikan untuk peneliti selanjutnya:

1. Bagi peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian, sebaiknya membaca dan mencari referensi tentang hal yang akan diteliti sehingga dapat menghasilkan pengetahuan baru yang bisa diperoleh lebih dalam.
2. Bagi peneliti selanjutnya, sebaiknya melakukan observasi terlebih dahulu secara mendalam dan semangat dalam mencari jawaban dari informan.

Bagi peneliti selanjutnya, sebaiknya untuk mempersiapkan fisik, mental, dan juga kesehatan. Karena kesehatan merupakan hal yang sangat penting serta dapat mempengaruhi dalam proses penyusunan penelitian skripsi.