

## BAB V

### PENUTUP

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan pada hasil penelitian dari analisis faktor motivasi aktivitas *leisure* masyarakat pada fase *quarter life crisis* dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Penelitian ini menghasilkan delapan faktor baru dari 29 variabel yang dijadikan penelitian pada sampel usia 20-22 pada fase QLC yang sedang atau pernah mengalami gangguan kesehatan mental yang didalamnya meliputi *Creativity & Altruism, Nature & Relaxation, Mastery & Self-Improvement, Wellness & Self-Reflection, Social Engagement & Recreation, Skill Utilization & Development, Adventure & Challenges, dan Physical Escape*. Sedangkan terdapat tujuh faktor baru pada sampel usia 23-29 pada fase QLC yang sedang atau pernah mengalami gangguan kesehatan mental faktor – faktor tersebut diantaranya *Personal Growth & Relaxation, Social Interaction & Adventure, Wellness & Challenge, Independence & Recognition, Creative Expression, Meaningful Contribution & Cognitive Engagement, dan Physical Activity & Skill Demonstration*. Dengan aktivitas yang dilakukan oleh responden dalam memanfaatkan waktu luangnya cukup beragam. Persentase paling tinggi adalah berwisata sebesar 44,83%, selanjutnya olahraga 28,74% dan nongkrong sebanyak 26,44%. Terdapat berbagai aktivitas lain yang dilakukan dan termasuk pada jenis *leisure active* dan *passive*.
2. Faktor dominan terbentuk dari variabel paling dominan di usia 20-22 tahun yang dinamakan *Creativity & Altruism* dan pada usia sampel 23-29 tahun dinamakan *Personal Growth & Relaxation*. Keduanya menggambarkan bagaimana aktivitas *leisure* menjadi sarana untuk mencapai kepuasan diri, baik melalui ekspresi kreatif maupun pencapaian diri.

#### 5.2 Saran

Berdasarkan pada hasil penelitian dari analisis faktor motivasi aktivitas *leisure* masyarakat pada fase *quarter life crisis* dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

### **5.2.1 Pemerintah**

Bagi pemerintah selain mengembangkan program berbasis aktivitas *leisure*, dapat juga bekerjasama dengan komunitas – komunitas kesehatan mental ataupun media di Kota Bandung untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang fase QLC, penyebabnya dan cara mengatasinya baik dengan kegiatan *leisure* di rumah atau yang berbasis pariwisata. Hal ini dapat dilakukan dengan seminar pengelolaan waktu luang untuk mencegah QLC atau membuat program pendidikan berbasis komunitas yang mengajarkan tentang pengelolaan stres dan pengembangan diri.

### **5.2.2 Akademisi**

Bagi akademisi penelitian ini dapat dikembangkan lebih lanjut dengan memperdalam penelitian terkait dengan motivasi *leisure* khususnya yang relevan dengan QLC. Penelitian selanjutnya dapat mencakup responden yang lebih luas dan mungkin dapat menghasilkan variabel dan faktor motivasi yang lebih baru dan baik.