

BAB V

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Bab ini merupakan uraian dari simpulan yang didapatkan dari hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan serta terdapat rekomendasi bagi dewasa awal yang mengalami fase krisis hidup seperempat abad dan bagi peneliti selanjutnya.

A. Simpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, pada penelitian ini diperoleh simpulan sebagai berikut:

1. Hasil perhitungan skala seleksi krisis hidup seperempat abad dengan hasil sebanyak 40 responden dengan kategori rendah dan sebanyak 360 responden dengan kategori tinggi, sehingga dapat dikatakan bahwa sebanyak 360 responden dewasa awal di Kota Bandung dalam penelitian ini mengalami fase krisis hidup seperempat abad.
2. Hasil perhitungan uji korelasi yang telah dilakukan, diketahui bahwa dukungan sosial dan koping stres dengan *problem focused coping* memiliki nilai p 0,000 dan dukungan sosial dengan *emotional focused coping* nilai p 0,002 dan taraf signifikansi sebesar 0,05. Sehingga hipotesis H_1 diterima dan dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dukungan sosial terhadap koping stres pada 360 dewasa awal yang mengalami fase krisis hidup seperempat abad di Kota Bandung.
3. Hasil perhitungan dari koping stress dengan kedua aspek yaitu *problem focused coping* dan *emotion focused coping*, aspek *problem focused coping* memiliki nilai lebih tinggi dengan nilai rata-rata 22.0386 atau 85% dari total 360 responden. Dari data tersebut dapat diketahui bahwa rata-rata dewasa awal yang mengalami fase krisis hidup seperempat abad di Kota Bandung didominasi menggunakan aspek *Problem Focused Coping* sebagai strategi penanganan stress.

B. Rekomendasi

1. Rekomendasi Bagi Dewasa Awal yang Mengalami Fase Krisis Hidup Seperempat Abad

Dewasa awal yang mengalami fase krisis hidup seperempat abad diharapkan fase krisis hidup seperempat abad menjadi kesempatan untuk mengeksplorasi diri memperoleh makna hidup dan membangun hubungan relasi sosialnya baik serta menyadari dan mampu mengatasi permasalahan yang terjadi selama fase krisis hidup seperempat abad, mengingat bahwa permasalahan merupakan salah satu bagian dalam kehidupan ini.

2. Rekomendasi Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian dengan pendekatan kualitatif mengenai variabel lain yang berkaitan dengan dukungan sosial dan koping stres pada dewasa awal yang mengalami krisis hidup seperempat abad mendapatkan dinamika yang lebih mendalam.
- b. Peneliti selanjutnya diharapkan melihat faktor-faktor lain yang berkaitan dengan krisis hidup seperempat abad seperti membandingkan responden berdasarkan gender untuk melihat perbedaan antara perempuan dan laki-laki dalam menghadapi krisis hidup seperempat abad serta melakukan penyebaran penelitian dengan lebih luas agar semua kategori usia terpenuhi dengan seimbang.