

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Penelitian ini memperlihatkan penemuan bahwa komunikasi intrapersonal sangat berkaitan erat dengan efek aktivitas positif narasumber dalam menjalani kehidupan pada fase *quarter life crisis* yang tengah dialaminya. Dengan melakukan komunikasi dengan diri sendiri, Informan 1, Informan 2, Informan 3 dan Informan 4 menjadi pribadi yang lebih kuat, yakin dan tegar terhadap situasi dan kondisi serta lingkungan luar yang tidak mendukung mereka dalam berbagai hal. Adapun peran orang selain diri mereka sendiri, hanya sebagai pemantik jiwanya, namun, pelaku yang akan memberikan perubahan terhadap sikap dan keadaan adalah diri mereka sendiri. Waktu pertama kali diri mereka menyadari hal tersebut, merupakan tanda awal seseorang mulai memasuki fase *quarter life crisis*.

Terdapat berbagai macam stimuli yang ditemukan pada tiap narasumber, baik stimuli eksternal maupun stimuli internal. Stimuli-stimuli tersebut yang kemudian menjadi tahapan-tahapan hingga komunikasi intrapersonal dapat berlangsung pada diri seseorang, seperti sensasi (yang merupakan tahapan menangkap stimuli-stimuli itu sendiri), persepsi, memori dan berpikir. Setelah tahapan komunikasi intrapersonal tersebut usai, terdapat berbagai aturan-aturan dalam mengkonstruksi emosi sosial yang berdekatan

dengan spesifikasi *quarter life crisis*, yakni galau, bimbang, ragu, sedih dan perasaan-perasaan negatif lainnya. Lalu kemudian, perasaan negatif tersebut diolah atau dikonstruksikan mejadi perasaan yang lebih positif dan berlanjut pada sikap positif yang bersifat membangun diri menjadi pribadi yang lebih baik, jauh dari keterpurukan akibat perasaan negatif yang dialaminya tersebut.

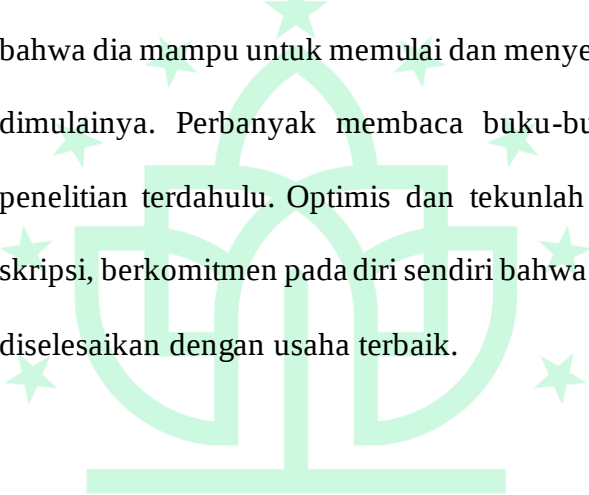
B. Saran

Setelah penulis menyelesaikan tahapan-tahapan dalam penulisan skripsi, dari mulai menyusun proposal, melakukan wawancara dengan narasumber yang mengalami *quarter life crisis*, analisis dan olah data hingga kesimpulan, maka penulis dapat memberikan beberapa saran:

1. Kepada setiap remaja akhir menuju dewasa, khususnya narasumber yang berada pada fase *quarter life crisis*, agar lebih mampu dalam meregulasi dan menyalurkan emosinya dengan lebih baik. Dengan begitu, kita akan mampu untuk terus melanjutkan hidup dengan tenang dan kelak memiliki masa depan yang cerah tanpa perasaan cemas dan ragu terhadap prosesnya.
2. Kepada khalayak umum, para pembaca yang membaca skripsi ini. Bahwa setiap diri kita lebih berharga dari apapun. Maka dari itu, kita semua harus lebih peduli kepada diri sendiri tanpa mengesampingkan rasa peduli terhadap sesama kita.
3. Kepada setiap umat beragama, khususnya Umat Muslim untuk selalu melibatkan Tuhan Yang Maha Esa, Allah SWT, dalam setiap

unsur-unsur kehidupan yang kita jalani. Yakin dan percaya kepada-Nya, karena hidup kita ada pada kuasa-Nya, namun harus tetap melakukan ikhtiar dengan usaha terbaik kita.

4. Kepada para mahasiswa yang akan menyusun skripsi, khususnya yang memilih topik penelitian yang sama dengan penulis, yakni tentang komunikasi intrapersonal, hendaknya melakukan komunikasi dengan diri sendiri terlebih dahulu. Yakinkan padanya, bahwa dia mampu untuk memulai dan menyelesaikan skripsi yang dimulainya. Perbanyak membaca buku-buku, jurnal maupun penelitian terdahulu. Optimis dan tekunlah dalam mengerjakan skripsi, berkomitmen pada diri sendiri bahwa skripsi akan berhasil diselesaikan dengan usaha terbaik.



UNIVERSITAS KH. ABDUL CHALIM
Mojokerto