

## BAB V PENUTUP

### A. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan penelitian yang berjudul “Peran *Instagram @Riliv* sebagai *Media Self Care* Usia Dewasa Awal pada Fase *Quarter Life Crisis* (Perspektif Bimbingan Konseling Islam)”, dapat ditarik simpulan sebagai berikut.

1. Kontribusi *@Riliv* terhadap *self care* usia dewasa awal yang mengalami fase *quarter life crisis* di media sosial *Instagram @Riliv* dengan memberikan wadah yang akurat dengan memposting sebuah kata-kata yang sesuai dengan keadaan yang sedang dialami oleh para pengikut di *Instagram*, seperti a) Kontribusi bidang karier, yaitu dalam postingan ‘Sibuk kerja, ya capek. Nyari kerjaan, juga capek’. Di sini *@Riliv* memberikan kontribusi melalui media curhat yang kredibel melalui kolom komentar dan melalui *google form*, b) kontribusi permasalahan mental dalam diri sendiri, hal ini terlihat dalam postingan yang berisi ‘Kalo kamu lagi nge-down, coba inget siapa diri kamu.’ Memberikan kontribusi bahwa individu yang selalu melewati masalah sendiri, tanpa bantuan orang lain, dan selalu berhasil, c) kontribusi bagi orang tua, hal ini terlihat dalam postingan ‘anak paham kok gimana susahny jadi orang tua’. Di sini *@Riliv* memberikan kontribusi dengan memberikan informasi bahwa menjadi orang tua memang tidak mudah, dan tentunya anak memahami bagaimana beban tanggung jawab yang orang tuanya pikul, d) kontribusi masalah percintaan, hal ini terlihat dalam *instastory* ‘Kirain bakal bikin bahagia, ngga taunya malah ninggalin banyak luka’, e) kontribusi masalah pertemanan, hal ini terlihat dalam postingan ‘Si paling ada buat temennya, tapi pas dia sendiri butuh malah pada pergi semua’. Di sini *@Riliv* memberikan kontribusi agar tidak lupa dengan diri sendiri hanya karena memiliki banyak teman.
2. Peran *Instagram @Riliv* dalam membentuk *self care* usia dewasa awal yang mengalami fase *quarter life crisis* dalam pandangan bimbingan dan konseling Islam terlihat dalam beberapa postingan, *@Riliv* memberikan motivasi dalam beberapa permasalahan seputar *quarter life crisis* yang dialami oleh orang-orang dewasa awal, yaitu a) motivasi karier dalam postingan ‘Sibuk kerja, ya capek. Nyari kerjaan, juga capek’. Di sini memberikan motivasi tidak apa-apa, tidak perlu merasakan

khawatir, wajar saja jika individu mengalami rasa lelah karena hal tersebut merupakan bagian dari yang namanya usaha dalam hidup, b) motivasi permasalahan mental dalam diri sendiri dalam postingan yang berisi ‘Kalo kamu lagi nge-*down*, coba inget siapa diri kamu’. Memberikan motivasi saat individu ingin menyerah namun ujung-ujungnya selalu mencoba untuk bangkit dan selalu bertahan meskipun berat, c) motivasi bagi orang tua, hal ini terlihat dalam postingan ‘anak paham kok gimana susahny jadi orang tua’. Di sini @*Riliv* memotivasi orang tua untuk tidak membentak anak saat sedang marah sebab anak paham bagaimana kendala yang dialami oleh orang tua mereka, dan berusaha untuk mengerti kondisi orang tua mereka, d) motivasi masalah percintaan, hal ini terlihat dalam *instastory* ‘Kirain bakal bikin bahagia, ngga taunya malah ninggalin banyak luka’. Memberikan motivasi bahwa bahagia dan luka dalam menjalin hubungan merupakan sebuah risiko jika seseorang mulai mengenal cinta, e) motivasi masalah pertemanan, hal ini terlihat dalam postingan ‘Si paling ada buat temennya, tapi pas dia sendiri butuh malah pada pergi semua’. Di sini @*Riliv* memberikan motivasi agar tidak lupa dengan diri sendiri juga, hal ini dikarenakan mau sebanyak apapun teman yang menemani, tetap diri sendiri yang akan selalu ikut membersamai.

## B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan pada akun *Instagram* @*Riliv*, selanjutnya terdapat saran yang peneliti berikan dan juga yang digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam penelitian ini, antara lain sebagai berikut.

1. Kepada teman-teman usia dewasa awal yang sedang di fase *quarter life crisis* agar selalu memberikan dukungan kepada diri sendiri khususnya dan kepada sesama untuk saling merangkul agar bisa melewati fase ini dengan baik, serta bisa berdamai dengan keadaan.
2. Kepada pengelola media sosial *Instagram* @*Riliv*, semoga tetap menjadi media yang bermanfaat bagi seseorang di masa dewasa awal yang sedang membutuhkan tempat naungan untuk permasalahan dalam hidupnya, serta tetap memberikan dukungan serta motivasi.
3. Kepada peneliti, penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan dan kesalahan. Untuk itu, peneliti menerima kritik dan saran agar dalam penyusunan skripsi ini dapat lebih baik lagi.