

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa gambaran karakteristik alumni mahasiswa keperawatan angkatan 25 Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya sebagian besar berjenis kelamin perempuan dengan kategori usia dewasa awal rentang usia antara 21 sampai 25 tahun, sebagian besar bekerja, didominasi oleh status lajang, sebagian besar responden menandakan *quarter life crisis* sebanyak 48 responden (64,9%) dan sebagian kecil responden yang mengalami *panic attack* sebanyak 6 responden (8,1%).

B. Saran

1. Bagi responden dan masyarakat

Bagi responden dan masyarakat diharapkan penelitian ini dapat menambah informasi mengenai kejadian *panic attack* dan fenomena *quarter life crisis*, sehingga individu dapat mengetahui hal yang harus dilakukan dalam menangani *panic attack*.

2. Bagi institusi tempat responden bekerja

Institusi tempat responden bekerja diharapkan memberikan pelayanan kesehatan psikologis untuk mengontrol status psikologis karyawannya dan bagi responden yang tidak bekerja dapat meminta pertolongan medis ke layanan kesehatan yang telah disediakan oleh pemerintah, seperti puskesmas atau rumah sakit.

3. Bagi keilmuan keperawatan

Peneliti selanjutnya diharapkan mampu meneliti faktor-faktor terjadinya *panic attack*, yaitu faktor biologis, genetik, psikologis dan lingkungan serta faktor-faktor yang mempengaruhi fase *quarter life crisis*, yaitu faktor eksternal dan faktor internal. Adapun secara metodologi penelitian diharapkan untuk penelitian selanjutnya mengkaji lebih dalam dengan menggunakan studi kualitatif fenomenologi.