

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah penulis lakukan tentang dinamika *suudzon* dan *was-was* pada pekerja pabrik yang menghadapi *quarter life crisis*. Maka diperoleh data-data penting untuk dijadikan kesimpulan sebagai berikut:

1. Gambaran *quarter life crisis* pada subjek tergambar dari tujuan mereka yang pada awalnya adalah untuk memenuhi kebutuhan hidup. Lalu, pada perjalanannya mereka merasa dirinya tidak mengalami kemajuan jika dibandingkan dengan orang lain yang telah menjadi pegawai tetap. Lalu para subjek mengalami perubahan tujuan yaitu untuk mencapai perubahan hidup dikarenakan subjek memiliki persepsi mengenai bahwa pekerjaan mereka saat ini tidak bisa menjamin kehidupan kedepannya. Para subjek mengatasi masalahnya dengan berbagai solusi dengan melakukan pekerjaannya dengan baik.
2. Dinamika *Suudzon* pada para subjek berwujud dalam persepsi negatif yang muncul mengenai rencana yang telah disusun para pekerja pabrik yaitu mereka merasa takut menghadapi kegagalan jika rencananya tidak terwujud terutama ketika mereka memilih untuk resign dan belum tentu mendapatkan pekerjaan lain. Pemikiran ini muncul karena hasil dari perencanaan tersebut belum terdefinisi dengan jelas. Sehingga mereka menjadi tidak yakin dengan rencana tersebut. Kondisi ketidak yakinan ini merupakan sebuah kondisi hati dimana terdapat bisikan setan yang mengarah kepada kondisi hati yang tidak tenang. Para subjek mengatasinya dengan mencari solusi dan saran.
3. Dinamika munculnya *was-was* pada subjek diawali dari munculnya perasaan yang tidak tenang, perasaan bimbang, dan cemas. Hal ini dimunculkan karena adanya bayangan akan ketakutan menghadapi masa depan yang

belum terjadi yaitu mereka merasa rencana untuk resign belum tentu berhasil. Bayangan ini mengarahkan mereka pada sebuah tendensi keburukan, yaitu keraguan dan juga kebingungan akan keputusan yang akan mereka ambil. Keragu-raguan ini mengakibatkan kinerja mereka menjadi tidak optimal dalam bekerja. Kemudian untuk mengatasi perasaan tersebut subjek menyelesaikannya dengan pendekatan agama.

B. Saran

Berdasarkan uraian hasil penelitian diatas dapat memberikan saran yang sekiranya bermanfaat bagi mahasiswa, pekerja pabrik dan pihak-pihak yang terkait lainnya. Adapun saran yang dapat penulis berikan antara lain:

1. Kepada Pengembangan ilmu di bidang Tasawuf dan Psikoterapi terutama yang mengkaji mengenai *suudzon* dan *was-was*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pekerja pabrik yang menghadapi *quarter life crisis* juga mengalami *suudzon* dan *was-was*. Dimana aspek-aspek yang dijabarkan pada penelitian ini mengenai *suudzon* dan *was-was* dapat menjadi refrensi untuk lebih memahami dinamika permasalahan yang terjadi pada mereka.
2. Kepada para praktisi di bidang Tasawuf dan Psikoterapi terutama yang mengkaji mengenai *suudzon* dan *was-was*. Temuan penelitian ini mengenai dinamika *suudzon* dan *was-was* pada pekerja pabrik yang menghadapi *quarter life crisis*. Diharapkan dapat menjadi referensi dalam penanganan kondisi *suudzon* dan *waswas* terutama pada pekerja yang mengalami *quarter life crisis*.
3. Harapan Kepada para pekerja pabrik yang berada di usia dewasa awal atau usia 20-an, diharapkan mereka dapat mempersiapkan perencanaan dengan lebih matang, agar tidak muncul pemikiran-pemikiran negatif yang mengarahkan mereka pada kondisi waswas.
4. Kepada peneliti bahwa hasil penelitian ini mengenai dinamika *suudzon* dan *was-was* dalam menghadapi *quarter life crisis*, diharapkan dapat menjadi referensi bagi

penelitian selanjutnya. Mengingat masih terdapatnya kelemahan pada penelitian ini terutama dalam hal mendeskripsikan secara detail mengenai masing-masing indikator pada *suudzon* dan *was-was*, sehingga penggambaran dari masing-masing indikator dapat dilakukan secara mendalam. Sehingga penelitian selanjutnya peneliti disarankan untuk melanjutkan telaah pada indikator-indikator *suudzon* dan *was-was* tersebut secara lebih terperinci.

