



Hak cipta dan penggunaan kembali:

Lisensi ini mengizinkan setiap orang untuk menggubah, memperbaiki, dan membuat ciptaan turunan bukan untuk kepentingan komersial, selama anda mencantumkan nama penulis dan melisensikan ciptaan turunan dengan syarat yang serupa dengan ciptaan asli.

Copyright and reuse:

This license lets you remix, tweak, and build upon work non-commercially, as long as you credit the origin creator and license it on your new creations under the identical terms.

BAB V

PENUTUP

5.1. Kesimpulan

Broken Heart Syndrome (BHS) atau patah hati merupakan hal yang pasti terjadi dalam hidup manusia, mulai dari remaja sampai dewasa. Di kalangan remaja, BHS akan berlalu begitu saja karena pada usia remaja, seseorang masih lebih mengedepankan emosinya, sehingga menyebabkan BHS terkadang terlihat sebagai masalah kecil dan sepele. Padahal jika dibiarkan, BHS bisa merugikan diri sendiri, seperti misalnya jatuh sakit karena tidak makan dengan teratur atau tidak tidur sehari-hari. Terjebak dalam pikiran yang penuh dengan delusi, sampai berujung pada stress atau depresi berlebihan, bahkan di tingkat ekstrim bisa melakukan bunuh diri.

BHS juga bisa merugikan orang lain, dengan melakukan tindakan yang tergolong tindak kriminal, seperti meneror, menguntit, menyakiti, dan atau bahkan membunuh orang yang menjadi penyebab BHS. Apalagi jika BHS terjadi pada seseorang yang berada di usia *emerging adult* (18-25 tahun, masa peralihan dari remaja menuju dewasa), BHS tersebut bisa mengubah pola pikir, sikap, sifat, dan atau kepribadian seseorang, bisa memberikan trauma yang akan terus terbawa sampai tua.

BHS seharusnya menjadi *step* atau langkah menuju pengembangan diri yang lebih baik dari sebelumnya, dan sesungguhnya BHS bisa dipercepat penyembuhannya apabila korban BHS berniat untuk sembuh. Oleh karena itu,

penulis merancang buku panduan *self-healing* BHS yang dilengkapi dengan ilustrasi dan informasi yang memadai tentang BHS dari sebelum, selama, dan setelah BHS. Para korban BHS dapat mengetahui hal-hal apa saja yang menyebabkan BHS, apa yang harus mereka lakukan untuk bangkit dari BHS dan cara untuk mengantisipasi BHS di kemudian hari. Juga terdapat halaman *review* individu dan daftar *website* yang bisa dikunjungi untuk membantu proses penyembuhan BHS. Juga terdapat daftar *link website* untuk mengikuti beberapa tes psikologi, seperti tes untuk tingkat depresi, tingkat kesedihan, dlsb.

Buku panduan *self-healing* mengenai BHS ini penulis rancang dengan menggunakan konsep buku *diary*, sehingga *font* yang digunakan di dalam buku merupakan font dengan jenis *typeface script*, agar menimbulkan kesan *handwritten* atau tulisan tangan. Warna yang digunakan merupakan kombinasi *tint* dan *shade* dari tiga palet warna terpilih yang memiliki emosi tertentu, karena warna lebih mudah dicerna secara emosi. *Layout* yang penulis gunakan, mengacu pada *layout* majalah Vogue dan menggunakan pembagian kolom yang berbeda pada tiap bab supaya tidak terlihat monoton, tetapi tetap mengacu pada sistem *grid modular*.

5.2. Saran

Dalam melakukan perancangan buku panduan *self-healing Broken Heart Syndrome* ini, penulis ingin menyampaikan beberapa saran yaitu. Untuk bangkit dari BHS, para korban BHS harus berjanji terlebih dahulu dari lubuk hatinya untuk benar-benar ingin bangkit, karena jika tidak ada niat yang pasti, akan sulit

untuk bangkit dari BHS. Selain itu, jika ada teman atau anggota keluarga yang menceritakan kisah *broken heartnya*, jangan dibiarkan begitu saja, atau malah dihina dan ditertawakan. Apalagi jika mereka sedang dalam rentang usia *emerging adult*, BHS yang mungkin terlihat tidak penting karena banyak terjadi di kalangan remaja, bisa menjadi peristiwa yang sangat mengubah kehidupannya. Dan apabila, setelah membaca buku yang penulis rancang, masih ada keinginan bagi korban BHS untuk melukai atau menyakiti diri sendiri atau orang lain, sampai ke tingkat ekstrim, segera pergi untuk berkonsultasi dengan psikolog ahli di bidangnya.

The image shows a large, light blue watermark of the UMN logo. It consists of a circular emblem with a stylized face and the letters 'UMMN' written in a bold, sans-serif font below it.