

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Setelah pembuatan karya akhir dalam bentuk buku ini selesai, penulis dapat menarik beberapa kesimpulan. Dalam pembuatan buku, penulis dapat menuliskan semua pemikirannya secara bebas tanpa harus terbatas oleh durasi. Buku dapat menjadi bentuk sarana komunikasi bagi seseorang yang tidak pandai berekspresi dengan kata-kata mengenai perasaannya kepada orang lain, tetapi lewat buku dia bisa mengungkapkannya sehingga orang lain bisa mengetahui perasaannya tanpa harus dirinya simpan sendiri. Selain itu, dalam pembuatan buku tentunya pemilihan topik sangatlah penting. Sebuah topik yang menarik dapat menambah minat para pembacanya.

Selain itu, dalam pembuatan buku dengan format jurnanisme sastrawi tentunya harus melakukan pencarian data mengenai topik yang dibuat. Data-data yang didapatkan juga harus berdasarkan fakta dan akurat sehingga cerita dalam buku tersebut tidak dianggap bohong. Penulis melakukan pencarian data dengan cara menggunakan salah satu teknik jurnalistik yang biasa dilakukan oleh seorang jurnanisme sastrawi, yaitu dengan melakukan wawancara kepada narasumbernya mengenai topik yang ingin diangkat. Namun, selama proses wawancara kemarin penulis tidak hanya mewawancarai si penderita *self-injury* saja, tetapi juga sedikit bertanya-tanya kepada sahabatnya yang kebetulan ikut datang. Penulis, dapat mempercayai omongan dari si penderita *self-injury* karena setiap dia bercerita,

penulis langsung konfirmasi kepada temannya yang juga ada pada saat wawancara kemarin. Selain itu, si penderita *self-injury* tersebut yang juga merupakan tokoh utama dalam buku ini, menunjukkan sebuah bukti bekas goresan yang terdapat pada tangannya. Penulis, melihat bukti itu secara jelas. Sementara itu, dalam melakukan wawancara tentunya harus menggunakan alat yang memadai sehingga hasil informasi dari percakapan tersebut bisa didapatkan secara jelas. Penulis melakukan wawancara dengan dua cara yaitu secara tatap muka dan via *online*. Secara tatap muka, penulis menggunakan alat *recorder* ICD px820 dan *handycam* Sony *Projector* DCR-PJ5E. Sementara itu, pada via *online* penulis menggunakan aplikasi Zoom Meeting yang direkam melalui fitur *recording*.

Selama pembuatan buku *Apakah Aku Gila?* penulis mendapatkan beberapa kesimpulan diantaranya sebagai berikut.

1. *Selfinjury* di Indonesia kurang lebih jelas. Hal ini diungkapkan oleh psikolog mental *health* sendiri bahwa data tentang kasus *self-injury* di Indonesia belum ada data yang valid sehingga dirinya tidak bisa menyatakan lebih parah atau tidak, tetapi mungkin saja ada kecenderungan bertambah karena ekspos mengenai *self-harm* atau *self-injury* sekarang lebih banyak.
2. Selain itu, faktor penyebab terjadinya *self-injury* bisa karena kondisi klinis gangguannya atau adanya tekanan dari keluarga sehingga mereka melakukannya dengan mencoba-coba. Mereka mencoba-coba karena mengikuti tren dan ada juga yang tidak. Jika mereka mencobanya karena mengikuti tren bukan berarti kita harus mengabaikannya, mungkin saja mereka sudah mempunyai kerentanan atau kondisi mental yang tidak optimal (tidak sehat). Oleh karena itu, jika seseorang ingin melakukan *self-injury* atau

mengakhiri hidupnya mungkin saja itu merupakan puncak dari kefrustasiannya, keputusan dan rasa sakit yang sangat intens atau sakit secara mental sehingga salah satunya adalah dengan melakukan *self-injury* atau mengakhiri hidupnya.

3. Penulis mendapatkan informasi dalam menghadapi teman yang mengalami mental *illness*, khususnya *self-injury* itu yaitu harus membuat dia percaya kepada kita sehingga dirinya bisa membicarakan permasalahannya. Namun, kita juga harus menyadari kapasitas ketika menawarkan kepedulian dan waktu untuk mendengarkan karena itu merupakan energi yang plus sehingga harus punya kesediaan. Selain itu, juga harus mengetahui apakah kita siap untuk mendengarkan keluh kesahnya. Namun, kalau kita tidak siap minimal tidak menyudutkannya, tetapi bisa memberikan akses buat dia menolong dirinya sendiri dengan cara memberikan informasi ke mana bisa konseling. Sementara itu, jika kita yang mengalami yaitu harus sadar bahwa tidak semua masalah harus ditanggung sendiri. Sadari bahwa banyak sekali pihak yang mau dan bisa membantu kita. Jadi, harus menyadari bahwa ada sesuatu yang tidak optimal di dalam diri kita secara kesehatan mental sehingga harus melakukan sesuatu yaitu dengan cara mencari pertolongan yang profesional. Selain itu, kita juga harus memberanikan diri untuk bercerita, terutama kepada orang-orang yang suportif dengan kita.

5.2 Saran

Ada beberapa saran yang dapat penulis sampaikan bagi para pembaca dan juga pihak universitas. Bagi para pembaca yang juga ingin membuat buku, diusahakan untuk membuat kerangka konsep terlebih dahulu. Selain itu, juga diusahakan topik atau tema yang diangkat menarik dan adanya nilai kebaruan dalam buku tersebut sehingga pembacanya tidak merasa bosan.

Selain itu, penulis juga memiliki beberapa saran bagi universitas. Penulis berharap pihak universitas lebih memberikan aturan pengukuran dalam karya pembuatan buku sehingga mahasiswa yang juga ingin membuat buku tidak bingung akan teknik pembuatannya. Hal ini dikiranya penting menurut penulis karena pembuatan buku lebih dapat menuangkan hasil pemikiran dari penulisnya.