

BAB V

PENUTUP

5.1. Kesimpulan

Masalah mengenai kesehatan mental sudah lebih banyak dibahas dan lebih mudah diakses oleh masyarakat umum, tetapi pengetahuan dan pengalaman adalah dua hal yang berbeda. Contohnya mengenai *people pleasing*. Kebiasaan ini muncul karena orang tua yang kurang berperan dalam masa kecil anaknya atau terlalu keras dan *strict* pada anaknya. Oleh karena itu, pencegahannya harus dimulai dari didikan orang tua di rumah. Dari data survei luar dan hasil penelitian, orang tua usia muda generasi ini sudah aktif mencari ilmu tentang cara mendidik anak dan sudah tahu yang seharusnya mereka terapkan untuk mendidik anak agar mereka tidak menjadi *people pleaser*, dan sudah menerapkannya, namun bukan berarti proses mendidik ini serta merta menjadi lancar. Seperti yang dikatakan oleh Ibu Monica Sulistiawati, cara mendidik anak adalah proses yang unik dan berbeda untuk setiap keluarga (bahkan anak) karena berbagai macam perbedaan seperti kepribadian orang tua dan anak, genetik anak, kondisi rumah dan keluarga, dan generasi.

Oleh karena itu, untuk membantu para orang tua dibuatlah buku panduan berilustrasi yang berfungsi sebagai catatan dan landasan untuk orang tua mencari tahu cara didik yang paling sesuai untuk anak dan keluarga. Karena orang tua sudah mempunyai kesadaran dan pengetahuan awal tentang cara mendidik anak, buku panduan ini hanya membahas inti mengenai ciri-ciri, penyebab, dan akibat

people pleasing, dan penjelasan tentang didikan yang perlu diterapkan, Bagian lainnya lebih banyak berupa tips dan *reminder*, dan lembar kerja orang tua. Tips dan *reminder* menjadi patokan untuk orang tua menentukan langkah mereka dalam mendidik anak. Sementara bagian lembar kerja menjadi catatan dan media komunikasi orang tua dengan pasangannya, anak, atau dengan kakek-nenek. Karena sifatnya panduan, maka desain buku dibuat lebih santai dengan penambahan ilustrasi dan warna yang beragam dan cerah. Hal ini dilakukan agar orang tua lebih merasa bahwa cara dan opininya valid dan tidak akan dihakimi jika tidak cocok.

Dari hasil evaluasi, desain dari buku panduan berilustrasi ini masih mempunyai kekurangan. Untuk *cover* buku, kata-kata di judul tidak jelas fokusnya karena kurangnya kontras dalam ukuran teks. Selain itu, kata-kata dalam sub judul rancu dan kurang jelas artinya. Untuk isi buku, ilustrasi di bagian paling awal terlihat berbeda dan seperti menambah karakter karena anak yang ditampilkan berupa bayi. Keterbacaan teks yang mempunyai latar belakang berwarna masih kurang (terutama karena hasil akhirnya akan dicetak) dan warna *highlight* teks justru lebih muda daripada teks lainnya. Konten bacaan masih terlalu panjang (kurang difilter) dan bahasanya masih rumit/kaku. Beberapa halaman terlalu mepet satu bagian dengan bagian lainnya, tetapi halaman buku terlihat terlalu putih dan kosong. Oleh karena itu, untuk ke depannya hal ini perlu lebih diperhatikan saat penulis mendesain.

5.2. Saran

Psikologi merupakan topik yang cukup luas, sehingga masih banyak penelitian seputar topik ini yang bisa dilakukan. Berhubungan dengan *people pleasing*, bisa diteliti lagi mengenai cara orang tua mencegah anak di atas 12 tahun menjadi *people pleaser* dan cara remaja dan dewasa menghilangkan kebiasaan ini. Sementara, untuk buku panduan berilustrasi hasil dari penelitian ini bisa digunakan sebagai referensi untuk topik *people pleasing* atau cara didik orang tua. Desainnya bisa dijadikan referensi untuk buku yang membahas kesehatan mental atau buku jurnal/diari untuk dewasa. Laporan penelitian ini juga bisa menjadi referensi untuk penelitian lain yang membahas tentang psikologi, perkembangan psikologi anak, atau cara didik orang tua muda.

Saran untuk pembaca yang akan melakukan penelitian juga, buatlah *mind map* atau pemetaan data lainnya agar tidak terlalu cepat membuat kesimpulan sendiri dan hilang arah saat meneliti. Selain itu, buatlah juga batas topik yang akan diteliti. Seperti dalam penelitian ini, walaupun topiknya mengenai *people pleasing* (psikologi), tetapi fokusnya tetap kepada masalah yang bisa diselesaikan melalui desain. Jadi, penulis tidak mengulik tentang masalah lain yang berkaitan dengan pencegahan *people pleasing* dan cara didik orang tua (misalnya, faktor lain yang mempengaruhi berhasil tidaknya didikan orang tua seperti kondisi kesehatan mental orang tua, kebutuhan khusus anak, dan lainnya) karena masalah ini di luar keahlian penulis. Oleh karena itu, fokus pada satu masalah saja terlebih dahulu.