

BAB V

PENUTUP

5.1 Simpulan

Self-compassion atau belas kasih diri ditengah penderitaan atau permasalahan dapat meredam *distress* secara psikologis ketika menghadapi permasalahan. Hal ini sangat berguna bagi *emerging adult* 18-25 tahun yang berada pada fase rentan stress karena menghadapi permasalahan yang berkaitan dengan transisi hingga tuntutan. Oleh karena itu, *self-compassion* sangat bermanfaat bagi *emerging adult* karena dapat digunakan sebagai strategi koping stres. Sayangnya, media informasi *self-compassion* di Indonesia masih kurang. Masih banyak juga media informasi *self-help* yang tidak kredibel sehingga memberikan nasihat yang tidak tepat. Padahal, kurangnya tingkat *self-compassion* dapat memicu *psychological distress* yang berlebih hingga memicu gangguan mental seperti depresi.

Oleh karena itu, penulis tertarik untuk merancang buku informasi *self-help* tentang *self-compassion*. Dalam penelitian, dilakukan berbagai riset wawancara, *focus group discussion*, studi literatur, studi eksisting, studi referensi, hingga kuesioner. Metodologi perancangan menggunakan teori Landa (2014) yang terdiri dari *orientation, analysis, conception, design, dan implementation*. Dari riset juga ditemukan bahwa target audiens belum memahami *self-compassion* dan praktiknya secara mendalam dan merasa belum mempraktikkan *self-compassion*. Berdasarkan penelitian, buku informasi utama yang dirancang adalah buku fisik, tetapi buku fisik juga akan dirilis secara digital. Berdasarkan *mindmapping*, ditemukan *keyword* konsep yaitu *warm, comfort, dan personal* serta big idea yaitu "*Feel the Warmth in Comforting Yourself*". Perancangan buku informasi akan mengacu pada konsep perancangan.

Pada akhirnya, perancangan buku informasi ini dapat bermanfaat terutama bagi *emerging adult* yang rentan stres dan permasalahan agar dapat

mempraktikkan *self-compassion* untuk meredam stres. Penulis berharap perancangan buku ini dapat bermanfaat bagi pembaca terutama target audiens agar lebih dapat memahami tentang *self-compassion*.

5.2 Saran

Setelah melewati berbagai proses penelitian hingga perancangan buku informasi, terdapat beberapa saran yang penulis berikan kepada pembaca yang akan merancang Tugas Akhir. Proses riset harus dilakukan secara mendalam dengan berbagai sumber yang kredibel agar dapat dipertanggung jawabkan. Pencarian data jangan hanya dilakukan dari sisi para ahli, namun juga pada target audiens. Hal ini agar dalam perancangan, karakteristik dari target audiens dapat dipahami sehingga dapat memunculkan solusi perancangan yang tepat. Proses perancangan juga harus melibatkan berbagai masukan atau *feedback* dari pihak lain. Berbagai masukan dari dosen pembimbing maupun dosen spesialis membantu proses perancangan agar dapat menghasilkan desain yang maksimal.

Selain itu, perancang harus memiliki manajemen waktu yang bagus. Hal ini agar semua hasil perancangan dapat selesai sesuai dengan *timeline* waktu yang diberikan. Perancangan juga harus dibuat dengan penuh tekad dan tanggung jawab agar dapat menghasilkan karya yang terbaik bagi solusi desain. Tanpa kemauan dan rasa tanggung jawab, seluruh proses perancangan tidak akan berjalan secara maksimal. Terakhir, topik *self-compassion* masih dapat dikembangkan lagi untuk berbagai target audiens lainnya.

U M N
U N I V E R S I T A S
M U L T I M E D I A
N U S A N T A R A