

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Simpulan

*Toxic positivity* adalah sebuah pemikiran seseorang yang memaksakan diri untuk terus berpikir positif, dan terus-menerus mengubur atau melupakan kesedihan dan emosi buruk. Berpikir positif memang adalah hal yang baik, tapi jika terus dipaksakan akan berdampak buruk bagi mental seseorang. Dari pembuatan karya siniar ini, penulis juga menyimpulkan bahwa *toxic positivity* tidak hanya disebabkan oleh orang lain atau lingkungan pertemanan, melainkan bisa berasal dari pikiran diri sendiri. Dampak dari *toxic positivity* sendiri bisa menyerang psikologis seseorang, seperti stress, depresi, hingga trauma yang fatal.

Selain itu, orang yang sedang mengalami *toxic positivity* awalnya tidak akan menyadari kalau dirinya sedang berada dalam pemikiran tidak sehat itu. Jika terus dibiarkan, seseorang yang sedang mengalami *toxic positivity* bisa mencari pelampiasan lain, seperti terjerumus dalam pergaulan yang tidak baik, bahkan hingga konsumsi obat-obatan terlarang. Namun sayangnya, banyak masyarakat yang masih belum menyadari betapa buruknya jika terus menerus mengubur emosi buruk dengan hal yang positif. Oleh karena itu, penulis membuat karya siniar dengan musim pembahasan tentang *toxic positivity*, yaitu “S2 • EP.1 | Toxic Positivity: Ucapan Positif yang Menyakitkan”, “S2 • EP.2 | Toxic Positivity: Caraku Bangkit dari Trauma w/ Debora Basaria, S.Psi., M.Psi.”, dan “S2 • EP.3 | Toxic Positivity: Pikiran Negatif Tidak Selalu Buruk w/ Debora Basaria, S.Psi., M.Psi.”.

Setelah membuat ketiga episode siniar itu, penulis menyimpulkan bahwa siniar adalah sebuah medium yang dapat diakses atau didengar oleh siapa saja dan kapan saja. Penulis juga berhasil memproduksi episode siniar selama 90 menit yang dipecah menjadi 3 episode, dan mendapatkan total 269 pendengar. 269 pendengar itu terdiri dari episode pertama dengan 108 pendengar, episode kedua dengan 97 pendengar, dan episode 3 dengan 64 pendengar. Siniar *YoungTalks* ini juga

menggunakan format audio *storytelling*. Dari total jumlah pendengar ini, penulis dapat menyimpulkan bahwa media sosial (khususnya Instagram) memiliki peran yang sangat besar terhadap *engagement* dari siniar *YoungTalks*. Hal itu karena *engagement* yang penulis dapatkan cukup besar dan membantu penulis untuk mencapai tujuan pembuatan karya berupa siniar ini.

Selama pembuatan siniar ini, penulis tentu mendapat banyak pembelajaran baru dari kritik dan saran ahli serta pendengar. Evaluasi dan pengalaman produksi siniar *YoungTalks* yang penulis dapatkan akan dijadikan pembelajaran yang tidak terlupakan untuk bekal di masa depan.

## **5.2 Saran**

Dari pembuatan siniar yang telah dilakukan, tentunya penulis memiliki pembelajaran yang dapat diperbaiki untuk ke depannya, terutama bagi pembuat karya yang ingin membuat karya yang merujuk dari siniar ini. Dari pembuatan karya ini, penulis berharap pembuat karya kedepannya dapat lebih memperjelas dengan memberikan ruang lingkup yang lebih luas terkait isu *toxic positivity*. Hal itu tentu bisa dilakukan dengan melakukan riset yang lebih mendalam karena dalam sebuah pembuatan karya diperlukan verifikasi atau pembenaran dari suatu isu.

UMMN

UNIVERSITAS  
MULTIMEDIA  
NUSANTARA