



Hak cipta dan penggunaan kembali:

Lisensi ini mengizinkan setiap orang untuk mengubah, 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

SIMPULAN SARAN

5.1 Simpulan

Setelah pembuatan karya akhir dalam bentuk buku ini telah 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 dan terlebih lagi ketika seseorang bercerita secara leluasa dan menuangkan semua ceritanya ke dalam buku. Menurut pandangan psikolog, diary adalah salah satu metode yang paling aman untuk diterapkan bagi seseorang tidak pandai berekspresi dengan kata-kata mengenai perasaannya kepada orang lain ataupun apabila orang tersebut merasa khawatir orang lain akan memojokkannya tanpa mengetahui sebenarnya. Sehingga metode ini sering diterapkan sebagai terapi untuk seseorang yang memiliki gangguan *mental illness*. Pada akhirnya penulis menemukan metode ini untuk diterapkan dalam karya penulis. Penulis berpendapat dengan hal itu, memang betul metode tersebut dapat menjadi sebuah terapi dirinya karena ketika kita merasa cemas, ketakutan maupun depresi. Alangkah baiknya bahwa menuliskan semua kisahnya ke dalam buku. Seolah-olah buku diary itu adalah sebuah brankas kita, hanya kita yang mengetahui *password* tersebut, bukan seperti bentuk *self-ham* atau apapun itu yang dapat menyakiti dirinya. Dengan metode tersebut orang lain pun 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 jurnalisme sastrawi tentunya harus melakukan pencarian data mengenai topic 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 jurnalis sastrawi, yaitu dengan melakukan wawancara kepada narasumbernya mengenai topik yang ingin diangkat. Namun, selama proses wawancara kemarin, penulis tidak hanya mewawancarai si penderita *post-traumatic stress disorder* saja, tetapi juga sedikit bertanya-tanya kepada kekasihnya melalui *aplikasi pesan* (*WhatsApp*) sehingga penulis dapat mempercayai apa yang dia katakan dari si penderita *post-traumatic stress disorder* karena setiap apa yang penulis tanyakan langsung konfirmasi kepada kekasihnya, meskipun secara terpisah bukan dalam bentuk wawancara langsung bersama narasumber penulis. Selain itu, si penderita *post-traumatic stress disorder* tersebut merupakan tokoh utama dalam buku ini. Selama pembuatan buku *The Amelicano's*, penulis mendapatkan beberapa kesimpulan diantaranya sebagai berikut:

1. *Post-traumatic Stress Disorder* di Indonesia kurang lebih jelas. Hal ini diungkapkan oleh narasumber psikolog. Karena untuk kasus tersebut bisa merujuk pada berbagai hal, karena gangguan *post-traumatic stress disorder* adalah gangguan yang terjadi trauma tertentu seperti kecelakaan pesawat, kecelakaan yang berujung maut, kekerasan, pemerkosaan, dan lain-lain. Jadi untuk mengetahui apakah dia benar menderita gangguan tersebut atau tidak, jadi perlu penanganan lebih lanjut, karena narasumber psikolog pun mengatakan bahwa dia sendiri pun tidak bisa asal mendiagnosa kliennya itu memiliki masalah gangguan seperti itu atau tidak. Maka dari itu tentang kasus khusus *post-traumatic stress disorder* di Indonesia belum ada data yang valid sehingga dirinya pun tidak bisa asal mengatakan data sebenarnya.
2. Selain itu, untuk dari segi factor penyebab terjadinya pun narasumber psikolog tidak dapat memberikan jawaban yang pasti terkait kisah si penderita *post-traumatic stress disorder*. Apakah karena pola asuh yang *abusive*, apakah karena pelecehan seksual, atau *bullying* karena kita tidak bisa asal menj-*judge*, “oh karena dia ini deh, karena pola asuh yang *abusive*”, “eh, kayaknya karena ini deh, karena dia jadi korban pelecehan

seksual”, ya mungkin saja itu bisa disebabkan, tapi bisa juga karena faktor lain mungkin dari lingkungannya, mungkin dari lingkungan pertemanannya, dan lain-lain.

3. Selama pembuatan buku ini, penulis mendapatkan informasi apa yang dikatakan oleh narasumber psikolog bahwa ketika menghadapi teman yang mengalami *mental illness*, khususnya *post-traumatic stress disorder*, bahwa kita harus bisa mempercayai sepenuhnya dengan dia, karena hal tersebut untuk menjaga *self-esteem*-nya dia. Karena ketika *self-esteem*-nya dia sudah rendah. Dia akan menyalahkan diri sendiri, hal ini akan menambah banyak dampak yang luas, bisa menyakiti dirinya sendiri maupun bunuh diri. Kemudian terlebih lagi karena punya masalah sosialnya dengan masa lalu dia yang seperti itu di masa SMP, yang di-*bully* satu angkatan, lagi lagi adalah jangan men-*judge* dia atau apapun yang dapat memojokkannya. Dengan hal tersebut penanganan yang pertama adalah menumbuhkan rasa kepercayaan dirinya dan buat dirinya merasa nyaman.

5.2 Saran

Ada beberapa saran yang dapat penulis sampaikan bagi para pembaca dan juga pihak universitas.

1. Bagi para pembaca yang juga ingin membuat buku, diusahakan untuk membuat konsep kerangka bukunya terlebih dahulu, mulai dari alur ceritanya yang mau dibuat seperti apa. Selain itu, juga diusahakan topik atau tema yang diangkat menarik dan adanya nilai kebaruan dalam buku tersebut sehingga pembacanya tidak merasa bosan.
2. Selain itu, penulis juga memiliki beberapa bagi universitas. Penulis berharap pihak universitas lebih memberikan aturan pengukuran untuk 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.