

BAB V

PENUTUP

5.1 Simpulan

Sifat *people pleasing* muncul ketika seseorang mengutamakan kepentingan orang lain di atas kepentingan dirinya sendiri. Sifat ini tentunya merugikan bagi mereka yang merasakannya karena kepentingan diri sendiri jadi dinomorduakan, bahkan sering kali diabaikan. Jika tidak segera ditangani, sifat *people pleasing* yang berkepanjangan dapat memicu stres, yang akan berdampak buruk untuk kesehatan psikis dan fisik penderitanya.

Sifat *people pleasing* tidak bisa sembarang didiagnosis. Maka, diperlukan kesadaran penuh dari para penderitanya, apakah mereka memiliki sifat *people pleasing* atau tidak. Untuk itu, penderita harus memahami itu *people pleaser* dan apa saja yang termasuk ke dalam karakteristik *people pleaser*. Namun dari hasil pengumpulan data yang telah penulis lakukan, baik secara kualitatif dan kuantitatif, masih banyak target audiens yang kurang memahami apa itu *people pleaser* dan juga dampaknya. Oleh karena itu, penulis merancang media informasi berupa buku mengenai *people pleaser* dan bahayanya untuk kesehatan mental.

Penulis mulai merancang dengan menganalisis data yang penulis dapat mengenai topik yang sudah penulis pilih dan juga mengenai target audiens. Dari hasil menganalisis tersebut, didapatkan *big idea* berupa “*Know Your Worth, Set Your Boundaries*”. Penulis kemudian menyusun konsep perancangan berdasarkan pada *big idea* yang sudah ditentukan. Konsep tersebut menjadi acuan penulis dalam merancang visual buku mengenai *people pleaser*. Setelah mendapat konsep desain, penulis kemudian menyusun *moodboard* sebagai referensi desain. Proses desain buku dimulai dari perancangan konten buku, desain *cover* buku, yang kemudian dilanjutkan dengan desain isi buku. Setelah desain media utama selesai, penulis kemudian melanjutkan proses desain media sekunder berupa media promosi cetak, media promosi digital, *gimmick*, dan *merchandise*. Buku *people pleaser* tersebut

membahas mengenai *people pleaser*, efeknya berupa stres, batasan diri, dan langkah-langkah yang tepat menangani sifat *people pleasing*. Diharapkan dengan adanya buku ini mereka yang memiliki sifat *people pleasing* memahami apa itu *people pleaser*, mulai menyadari dampak dari sifat *people pleasing* yang mereka punya, dan mengetahui langkah yang tepat untuk mengubahnya.

5.2 Saran

Setelah melalui serangkaian proses dalam menjalankan Tugas Akhir ini, beberapa saran yang dapat penulis berikan untuk para mahasiswa/i yang ingin mengangkat topik serupa maupun topik yang berbeda lainnya sebagai berikut:

1. Memilih topik Tugas Akhir yang sesuai dengan minat agar segala proses pengerjaan Tugas Akhir dapat dinikmati
2. Mengatur waktu dan urutan prioritas dengan baik agar Tugas Akhir dapat diselesaikan tepat waktu dengan hambatan sedikit mungkin.
3. Mencantumkan kredit terkait *typeface* yang digunakan dalam perancangan pada halaman kredit buku.
4. Mempertimbangkan kembali cara untuk membuat buku lebih menarik ketika dipajang di etalase buku, bisa dengan menggunakan teknik promosi atau dengan desain *cover* buku yang lebih menarik.
5. Mendesain punggung buku agar judul buku tetap terbaca ketika dipajang di etalase buku.
6. Lebih berani memainkan warna dan gradasi. Pemilihan warna penting karena berkaitan dengan psikologis pembaca, sehingga penggunaan warna yang lebih cerah dan kontras dalam buku akan lebih baik agar pembaca lebih semangat.
7. Mencari penulis skrip buku yang kredibel dan ahli di bidangnya.
8. Bersikap lapang dada dan berpikiran terbuka ketika diberi kritik dan saran dari berbagai pihak yang terlibat dalam proses pengerjaan Tugas Akhir.