

BAB V

PENUTUP

5.1 Simpulan

Self-sabotage merupakan pola perilaku atau pola pikir yang tanpa disadari dapat menghambat individu dalam mencapai tujuan jangka panjang, terutama pada mahasiswa. Meski familiar dengan gejala seperti prokrastinasi, perfeksionisme, dan negatif *self-talk*, mayoritas mahasiswa kesulitan mengenali perilaku ini secara utuh. Riset menunjukkan masih minimnya media lokal yang membahas *self-sabotage* secara spesifik dan edukatif.

Untuk menanggapi kondisi tersebut, dirancanglah *website* edukatif TemuDiri dengan pendekatan *Human Centered Design* yang dibuat oleh IDEO (2015) dengan tiga tahap perancangan yang dijadikan acuan: *Inspiration*, *Ideation*, dan *Implementation*. *Website* ini menyajikan konten berbasis kuis reflektif, artikel, dan forum diskusi yang bersifat empatik, juga relevan. Hasil *alpha test* menunjukkan visual (91,33%), konten (91,33%), dan UX (86,85%) mendapat apresiasi positif, meski ditemukan saran minor yang setelahnya akan direvisi untuk keperluan test kembali. Pada *beta test*, hasil meningkat dengan visual (93,67%), konten (93,5%), dan UX (91,17%) yang dinilai sangat baik oleh target audiens. Oleh sebab itu, dapat disimpulkan bahwa *website* TemuDiri tidak membutuhkan revisi yang signifikan.

Berdasarkan hasil yang telah diterima, TemuDiri terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran akan dampak *self-sabotage* dan menyediakan media lokal yang mendekatkan isu ini dengan pengalaman nyata mahasiswa. Diharapkan untuk kedepannya, platform ini dapat menjadi ruang aman untuk refleksi dan awal dari perubahan pola pikir yang lebih sehat.

5.2 Saran

Setelah selesainya perancangan *website* TemuDiri, penulis ingin membagikan beberapa saran yang semoga dapat bermanfaat bagi para peserta tugas akhir di masa mendatang, yaitu:

1. Pilih topik yang dekat dengan diri sendiri. Saat judul terasa beresonansi dengan diri sendiri, proses pengerjaan tugas akhir akan terasa lebih ringan.
2. Manfaatkan waktu sebaik mungkin, namun jangan lupakan istirahat. Tugas akhir memang penting, tapi menjaga kesehatan mental dan fisik juga tak kalah pentingnya. Sesekali rehat akan bisa jadi bahan bakar untuk melangkah lebih jauh.
3. Pembahasan *self-sabotage* masih sangat luas dan kompleks karena keterkaitannya dengan kondisi mental, pembahasan ini membuka banyak kemungkinan untuk dikembangkan, baik dari segi definisi, dampak, maupun bentuk-bentuknya dalam berbagai aspek kehidupan.
4. Pembahasan ini masih banyak kekurangan data dikarenakan belum adanya media lokal yang secara khusus membahas tentang *self-sabotage*.
5. Topik ini sangat potensial untuk dikemas dalam media interaktif. Ke depannya, pendekatan berbasis cerita atau permainan singkat mungkin bisa menjadi cara yang tak kalah menarik untuk menyampaikan pesan.