

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

V.1 Kesimpulan

self-compassion berarti mempunyai pemahaman terkait keadaan atau penderitaan yang dimiliki kemudian dengan pemahaman tersebut individu akan lebih peduli serta perilaku tersebut menganggap bahwa semua penderitaan yang dialami adalah hal yang semua orang. Penderitaan yang dialaminya juga tidak semata-mata karena merasa dirinya kurang sampai memunculkan kritik diri melainkan sebagai individu yang terus berkembang.

Habitat berfikir atau berperilaku yang sudah menetap membuat individu lebih terbiasa untuk mengkritik diri sendiri dari pada mengasihi diri atau memaafkan diri, hal tersebut menyebabkan faktor yang menjadi penghambat yaitu adanya pola berfikir kritik diri yang menetap, baik itu dilakukan oleh diri sendiri ataupun didorong tuntutan sosial, masih banyak masyarakat yang tidak aware dan menganggap sepele terkait emosi.

Berdasarkan hal tersebut, maka perlu adanya perancangan media informasi berupa kalender yang menarik dan berisi informasi yang mudah untuk dipahami oleh khalayak sasaran ditujukan agar dapat memudahkan dalam memahami mengenai *self-compassion*. Kalender yang dirancang berukuran A5 (21 x 15 cm) berisi 14 halaman, didalam kalender tersebut terdapat informasi secara singkat, pengertian dan tips mengenai *self-compassion*, ilustrasi yang digunakan dapat mewakili pesan dan informasi yang disampaikan mengenai *self-compassion*. Diharapkan dengan adanya adanya perancangan ini, khalayak sasaran dapat mudah memahami mengenai informasi *self-compassion* dan dapat menerapkan dalam kehidupan bersosial, karena dengan menerapkan *self-compassion* dapat membuat khalayak sasaran dapat menjalani kehidupan yang lebih baik karena memiliki strategi *coping*.

V.II Saran

Perancangan media informasi kalender *self-compassion* diharapkan mampu menjadi media yang dapat menyebarkan informasi agar masyarakat umum memahami dan menerapkan sikap *self-compassion* pada dirinya, tujuan lain dari perancangan media informasi agar membuka jalan bagi media-media lain untuk menyebarkan informasi dan pesan melalui media yang tidak *mainstream*. Oleh karena itu, dengan banyaknya media yang beragam membuat masyarakat tidak bosan untuk mencari dan mendapatkan informasi dan untuk sikap *self-compassion* diharapkan banyak masyarakat umum yang memahami dan menerapkan dalam kehidupan sehari-hari karena dapat menjadi strategi *coping* yang baik untuk keluar dari suatu masalah dan membuat individu memiliki harapan untuk berbahagia lebih tinggi dengan begitu dapat melanjutkan kehidupannya dengan baik.