

BAB V

PENUTUP

4.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data yang peneliti lakukan terhadap pesan teks, kognisi sosial dan hubungan *self improvement* terhadap realita kesehatan mental pada buku “Yang Sering Bilang Gapapa, padahal Berantakannya Luar Biasa” karya Syarilla Asri, maka menghasilkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Dari Segi Pesan Teks

Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan dua pesan yang disampaikan baik tersurat maupun tersirat, yakni wacana *quarter life crisis* dan wacana *self improvement*. Kedua analisis pesan teks tersebut didapatkan melalui analisis struktur teks. Wacana *self improvement* ditemukan melalui analisis (1) struktur makro sebagai tematik atau topik utama dalam wacana, (2) superstruktur bagian isi dan kesimpulan sebagai skematik atau urutan terbentuknya *self improvement*, dan (3) struktur mikro sebagai penekanan makna dalam sebuah wacana. Sedangkan wacana *quarter life crisis* yang tersampaikan didapatkan dari hasil analisis superstruktur bagian pendahuluan sebagai awal terbentuknya *self improvement*.

2. Dari Analisis Kognisi Sosial

Kognisi sosial model Teun Van Dijk mencakup pemahaman mental penulis yang terjadi pada masyarakat dalam mencerminkan makna dan pendapat. Berdasarkan analisis data yang dilakukan, ditemukan adanya opini penulis dalam menyampaikan gagasannya. Penulis menggunakan kata penegasan, permintaan, ajakan, harapan, dan dugaan dalam menggambarkan opininya melalui buku.

Beberapa indikator tersebut didapatkan dari hasil kajian peneliti mengenai kognisi sosial yang menjelaskan makna secara eksplisit dan implisit. Sehingga hasil analisis dalam buku tersebut relate dengan kehidupan nyata.

Berdasarkan buku tersebut penulis banyak menuangkannya berdasarkan cerita fakta seperti cerita pengalaman banyak orang pada umumnya, dimana dalam kehidupan bermasyarakat, individu akan mengalami banyak peristiwa

yang akan menciptakan goresan luka baru. Setiap individu akan menemukan kesedihan, amarah, kebencian, keputusasaan, kekecewaan, dan bermacam emosi negatif lainnya, lalu setelahnya penulis memasukkan opini pribadinya serta bagaimana penulis menyikapi kejadian dalam cerita tersebut.

3. Hubungan *Self Improvement* dengan Realita *Mental Healthy*

Berdasarkan analisis wacana Teun Van Dijk, hubungan *self improvement* terhadap realita *mental health* ditemukan dalam analisis konteks sosial yang mana menghubungkan alasan penulis memproduksi suatu wacana dengan perkembangan di masyarakat. *Self Improvement* berkaitan erat dengan realita kesehatan mental. Permasalahan kehidupan yang mulai mempertanyakan, meragukan, hingga mencari identitas diri menuju titik dewasa, hingga mencapai titik stres menjadi awal terjadinya *quarter life crisis*. Namun, setelah individu dapat melewati hal tersebut dan dapat berdamai dengan lukanya, terbentuklah jiwa baru yang lebih baik. Tidak merisaukan orang lain yang sudah melangkah lebih dulu atau bahkan sudah dekat dengan garis *finish*, dan fokus mengenai bagaimana dan dengan cara seperti apa diri ini dapat terbebas dari fase tersebut. Hal ini menggambarkan perubahan kesehatan mental dari yang terpuruk menjadi *mental tempe*.

Seseorang dapat melanjutkan hidup walau dalam keadaan porak-poranda. Dengan jaringan hati yang rusak, akan membawa kenangan hari kemarin dan kesedihan tentang yang dulu. Tetapi setelah semua air mata dan perasaan negatif-negatif tersebut, individu akan mengalami penyadaran keadaan saat ini serta kemungkinan-kemungkinan yang terjadi.

Hal tersebut sejalan dengan fakta yang berkembang dalam masyarakat, dengan memuat dan membahas bagaimana *quarter life crisis* berubah menjadi kekuatan baru dalam menghadapi kehidupan yang penuh dengan kejutan, bagaimana *self improvement* bisa terbentuk pada diri individu, bagaimana luka membentuk diri menjadi lebih kuat dan lebih berkualitas. Hal ini selaras dengan fenomena nyata yang terjadi di masyarakat.

4.2 Saran

1. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Hasil penelitian ini masih dapat dikembangkan lebih luas untuk berbagai rumpun ilmu;
- b. Hasil penelitian ini dapat dijadikan untuk melakukan penelitian lanjutan dengan rumpun ilmu yang sama dengan memperluas variable penelitian.