

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Dalam pembuatan rancangan buku panduan *self-love* untuk remaja putri, penulis menghadapi beberapa rintangan yang perlu diatasi. Pertama, penulis harus memastikan pesan *self-love* disampaikan secara positif dan mendukung penerimaan diri. Hal ini memerlukan pemilihan materi yang tepat untuk mempromosikan nilai-nilai positif dan potensi individu. Kedua, penulis harus mengatasi tekanan sosial dan media terkait citra tubuh yang sempit. Buku panduan ini harus memberikan solusi dan strategi untuk meningkatkan kepercayaan diri dan menghargai keunikan individu, mengatasi norma kecantikan yang tidak realistis. Ketiga, pentingnya menjaga kesehatan mental perlu menjadi fokus dalam buku panduan ini. Penulis harus menyediakan informasi dan saran praktis tentang mengelola stres, mengatasi kecemasan, dan mencari dukungan sosial atau profesional ketika diperlukan. Meskipun menghadapi rintangan-rintangan tersebut, buku panduan *self-love* ini diharapkan menjadi sumber yang berharga bagi remaja putri dalam mengembangkan hubungan yang sehat dengan diri sendiri.

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil perancangan, buku panduan ini masih jauh dari sempurna dan masih membutuhkan pengembangan konten buku yang lebih bervariasi. Selain itu, adanya keterlibatan profesional seperti psikolog, guru, atau konselor remaja dalam memberikan wawasan dan masukan kedalam konten buku pasti akan menjadi inovasi yang lebih menarik. Hal diatas merupakan beberapa saran yang dapat diberikan untuk pengembangan lebih lanjut dari buku panduan Pentingnya Mencintai Diri Sendiri Sebagai Media Edukasi Bagi Remaja Putri.

## DAFTAR PUSTAKA

### **Buku**

Achsin, Media Belajar. Jakarta: Rineka Cipta, 1986

Ambrose, G. dan P. Harris, *Basics Design 03: Typography*, United Kingdom: AVA Publishing, 2005

C. Hurlock, Elizabeth. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan dalam Suatu Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga, 1990

Kartono, Kartini. *Patologi Sosial*. Jakarta: Rajawali Pers, 1997

Kartono, Kartini. *Psikologi Umum*. Bandung : Sinar Baru Algies Indonesia, 2002

Maslow, A.H. *Motivasi dan Kepribadian (terjemahan Supratiknya)*. Jakarta: PT. Pustaka Binaman Presindo, 1987

Sadjiman Ebd, Sanyoto, *Metode Perancangan Komunikasi Visual Periklanan*. Yogyakarta: Dimensi Press, 2006

Santrock, W John, *Perkembangan Anak*. Jilid 1 Edisi kesebelas. Jakarta : PT. Erlangga, 2007

Sherin, A., *Design elements, Color fundamentals: A graphic style manual for understanding how color affects design*, United States: Rockport Publishers, 2012

Soedarso, Sp. *Tinjauan Seni*. Yogyakarta: Saku Dayar Sarana, 1990

### **Jurnal**

Putra, Antonius, N., Lakoro, Rahmatsyam. "Perancangan Buku Ilustrasi Musik Keroncong." *Jurnal Teknik POMITS*, Vol. 1, No. 1. 2012.

Nuramini, D., Apsari, D., & Wahab, T. Perancangan Buku Ilustrasi Sebagai Media Informasi Mencintai Diri Sendiri Untuk Meningkatkan Harga Diri Pada Korban Bullying. *eProceedings of Art & Design*, 7(2). 2020.

### Website

Sulaiman, Detik Health, 2015, “ Minder, Anak Bisa Lukai Diri Sendiri dan Bunuh Diri”

URL: <https://health.detik.com/anak-dan-remaja/d-2986437/minder-anak-bisa-lukai-diri-sendiri-dan-bunuh-diri>, (diakses penulis pada tanggal 16 Februari 2022, jam 16.08 WIB)

Situmorang. “Tujuan Penggunaan Media Pembelajaran.” URL: <https://sites.google.com/a/students.unnes.ac.id/pus/page-1/tujuan-penggunaan-media-pembelajaran>, (diakses penulis pada tanggal 17 Februari 2022, jam 17.08 WIB)

Hootsuite and We Are Social. “Digital in 2021 : Essential Insights Into Internet, Social Media, Mobile, and E-Commerce Use In Indonesia.Retrieved” URL: <https://wearesocial.com/blog/2018/01/global-digital-report-2018>. (diakses penulis pada tanggal 17 Februari 2022, jam 18.00 WIB)

Monavia A.R, “Tubuh Terlalu Berisi, Alasan Utama Perempuan Indonesia Terkena Body Shaming”

URL: <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2021/09/14/tubuh-terlalu-berisi-alasan-utama-perempuan-indonesia-terkena-body-shaming> (diakses penulis pada tanggal 27 Juni 2023, jam 19.00 WIB)

Fransiska.K, “Riset: usia 16-24 tahun adalah periode kritis untuk kesehatan mental remaja dan anak muda Indonesia”

URL: <https://theconversation.com/riset-usia-16-24-tahun-adalah-periode-kritis-untuk-kesehatan-mental-remaja-dan-anak-muda-indonesia-169658> (diakses penulis pada tanggal 29 Juni 2023, jam 19.00 WIB)

Irischa A.P, “Pengaruh Media Sosial terhadap Rasa Insecure dan Kepercayaan Diri pada Remaja” URL: <https://kumparan.com/irischauna/pengaruh-media-sosial-terhadap-rasa-insecure-dan-kepercayaan-diri-pada-remaja>

1uzNPZUbdN (diakses penulis pada tanggal 30 Juni 2023, jam 17.00 WIB)

Gregorius B.A, “Penelitian Mengungkap Bahwa Perempuan Lebih Emosional daripada Lelaki”

URL: <https://nationalgeographic.grid.id/read/13909727/penelitian-mengungkap-bahwa-perempuan-lebih-emosional-daripada-lelaki?page=all> (diakses penulis pada tanggal 30 Juni 2023, jam 20.00 WIB)

