

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan penjabaran hasil penelitian, uraian teori dan konsep dalam pembahasan, peneliti menarik kesimpulan bahwa representasi mencintai diri sendiri yang disuguhkan melalui buku Bicara Tubuh, diantaranya:

1. Ucita Pohan dalam puisi pada buku Bicara Tubuh menjelaskan bahwa mencintai diri sendiri dilakukan dengan berbicara kepada beberapa bagian tubuh, sebagai berikut:
 - a. Mata dalam puisi ini diwakilkan sebagai instrumen perekam yang dapat berbicara melalui tatapannya, bentuk mencintai diri sendiri melalui mata dengan memberikan istirahat kepada mata dan bersyukur.
 - b. Telinga dalam puisi ini diwakilkan sebagai penangkap suara dan memberikan keseimbangan tubuh, bentuk mencintai diri sendiri melalui telinga dengan memilah serta menyaring pendapat orang lain kepada diri sendiri.
 - c. Hidung dalam puisi ini diwakilkan sebagai benteng pertahanan tubuh dalam sistem pernapasan, bentuk mencintai diri sendiri melalui hidung dengan tidak memperlakukan bentuk hidung.

- d. Kulit dalam puisi ini diwakilkan sebagai pelindung tubuh bagian luar dan sistem ekskresi yang tidak hanya tentang warnanya saja, bentuk mencintai diri sendiri melalui kulit dengan menjaga dan merawatnya.
2. Representasi mencintai diri sendiri dalam buku *Bicara Tubuh* adalah memuliakan bagian tubuh dengan berkomunikasi dengan diri sendiri. Melalui media puisi ini, Ucita Pohan menyampaikan pesan untuk menanamkan aspek kesadaran diri, peduli terhadap diri, dan menghargai diri. Oleh karenanya, dengan menerapkan aspek tersebut dapat memberikan respon positif terhadap tubuh.
3. Secara keseluruhan, berbagai aspek yang diterapkan untuk mencintai diri sendiri muncul karena terjadinya komunikasi intrapersonal melalui proses berpikir, untuk mengendalikan kehidupan dan memahami realitas yang terjadi. Dengan proses berpikir ini, penerapan mencintai diri sendiri dipandang sebagai suatu keharusan bagi manusia, sehingga dapat mewujudkan dan mencapai kesehatan fisik dan mental.

5.2 Saran

Buku *Bicara Tubuh* yang diciptakan oleh Ucita Pohan dan Jozz Felix ini memiliki arti dan makna di dalamnya. Penelitian ini apabila sekiranya dapat dipahami, maka dapat dijadikan acuan dalam melakukan penelitian yang akan datang, dengan menyempurnakan penelitian ini

ataupun menambahkan aspek lain. Oleh karena masih banyak puisi yang belum dijadikan bahan analisis, peneliti selanjutnya dapat melakukan analisis pada puisi lainnya dalam buku *Bicara Tubuh*.

Selain itu, pada penelitian ini penulis berharap para pembaca mampu memahami representasi mencintai diri sendiri dari puisi yang terdapat pada buku *Bicara Tubuh*, secara lebih mudah melalui penelitian ini. Di mana penelitian ini dapat menambah literasi serta memberikan sudut pandang baru ketika ingin memulai untuk melakukan penelitian.

