

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Penelitian terhadap novel *Bagaimana Cara Mengurangi Berat Badan* karya Amalia Yunus berdasarkan kajian psikologi behaviorime Skinner menunjukkan adanya berbagai perubahan perilaku yang dialami tokoh kamu. Perubahan perilaku tersebut terjadi karena adanya stimulus dan penguat dari lingkungan sekitar tokoh kamu. Lingkungan yang memengaruhi tokoh kamu terdiri atas 7 agen pengendali, yaitu dokter Naila, pacar kamu, rumah produksi Sagitarius, pelatih pribadi, ahli nutrisi, praktisi meditasi, dan teman laki-laki sesama peserta XXXL. Agen pengendali di atas memberikan stimulus, penguat, serta pemunahan penguat. Terdapat 11 stimulus, 5 penguat negatif, 6 penguat positif, serta 2 pemudaran penguat.

Perubahan perilaku tokoh kamu disebabkan oleh penguat negatif dari dokter. Penguat negatif tersebut menyebabkan tokoh kamu gelisah, takut, dan juga sedih. Tokoh kamu takut jika dirinya benar-benar akan mengalami kematian jika tidak segera menurunkan berat badan. Perubahan perilaku tokoh kamu berlanjut karena adanya penguat kontrak dari rumah produksi Sagitarius serta adanya stimulus dari beberapa pihak pengendali. Penguat positif berperan untuk menunjang perilaku gaya hidup sehat agar tetap dilakukan tokoh kamu. Namun, dalam proses penurunan berat badan, tokoh kamu juga mendapat penguat negatif dari pacarnya yang dapat mengganggu perilaku yang sebelumnya telah dikondisikan.

Penelitian ini memberikan pemahaman bahwa manusia sebagai bagian dari lingkungan dapat memengaruhi manusia lain dengan cara memberikan stimulus, penguat atau pemunahan penguat yang telah diterapkan sebelumnya. Masing-masing manusia memberikan pengaruh yang berbeda sehingga perilaku yang dihasilkan oleh orang yang dipengaruhi juga kan berbeda. Hal tersebut sesuai dengan istilah bahwa lingkungan yang berubah akan berdampak pada perilaku yang ikut berubah.

Novel *Bagaimana Cara Mengurangi Berat Badan* karya Amalia Yunus yang diceritakan menggunakan sudut pandang kedua membuat pembaca turut serta masuk ke dalam cerita. Penyebutan tokoh utama sebagai kamu membuat pembaca seolah menjadi tokoh utama cerita tersebut. Hal tersebut termasuk ke dalam pemberian stimulus kepada pembaca. Stimulus tersebut dapat berakibat pada perilaku pembaca yang tertarik untuk ikut menurunkan berat badannya demi kesehatan.

5.2 Saran

Bagi peneliti yang tertarik untuk menjadikan novel *Bagaimana Cara Mengurangi Berat Badan* karya Amalia Yunus sebagai objek kajian untuk penelitiannya, penulis menyarankan untuk melakukan analisis lebih dalam mengenai teori gejala depresi yang dikemukakan oleh Aaron Beck. Hal tersebut dilakukan untuk mengetahui gejala depresi yang dialami tokoh kamu selama masa hidupnya. Analisis tersebut dapat memberikan wawasan yang lebih luas mengenai sebab, tanda, dan wujud dari gejala depresi yang dialami tokoh.