



Hak cipta dan penggunaan kembali:

Lisensi ini mengizinkan setiap orang untuk mengubah, memperbaiki, dan membuat ciptaan turunan bukan untuk kepentingan komersial, selama anda mencantumkan nama penulis dan melisensikan ciptaan turunan dengan syarat yang serupa dengan ciptaan asli.

Copyright and reuse:

This license lets you remix, tweak, and build upon work non-commercially, as long as you credit the origin creator and license it on your new creations under the identical terms.

BAB V

PENUTUP

5.1. Kesimpulan

Situasi stres yang memberi perasaan tidak nyaman akan mendorong individu untuk keluar dan mencari pelampiasan, salah satunya adalah dengan makan atau dalam istilah psikologi disebut *emotional eating*. Kebiasaan ini kerap mengarah pada pola makan yang tidak sehat yaitu konsumsi makanan tinggi gula, garam, dan lemak secara berlebihan. Walaupun *emotional eating* merupakan hal yang wajar, pada akhirnya dapat memicu masalah kesehatan seperti obesitas bila tidak dikontrol. Penulis mendapatkan 67% wanita pekerja kantoran di Jakarta memiliki kebiasaan *emotional eating* yang tidak sehat, dan lebih dari setengahnya mengalami dampak kenaikan berat badan akibat kebiasaan tersebut. Oleh karena itu, upaya pengendalian serta peningkatan kesadaran akan hal tersebut sangat diperlukan melalui perancangan kampanye sosial.

Kampanye sosial tidak lepas dari aspek pemaparan pesan atau gagasan baik secara lisan, tulisan, maupun visual. Proses tersebut dapat didukung dengan ilmu Desain Komunikasi Visual yang menjawab permasalahan komunikasi dengan solusi visual yang kreatif. Elemen desain berupa garis, bentuk, tekstur, *value*, warna, tipografi, yang dipadukan dengan *copywriting* dapat dirancang menurut prinsip-prinsip desain untuk menyampaikan pesan utama dari suatu kampanye yang kemudian disebarakan melalui berbagai media.

Berdasarkan hasil riset serta didukung oleh teori, penulis kemudian merancang sebuah kampanye sosial yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran wanita pekerja kantoran berusia 21-31 tahun di Jakarta dalam mengendalikan kebiasaan *emotional eating*. Kampanye memanfaatkan website dan media sosial sebagai media utama karena frekuensi penggunaan media online tersebut oleh target audiens sangat besar, sementara media pendukungnya terdiri dari pemasangan poster *offline* dan digital, *tray line*, *web banner*, serta pembuatan *merchandise* dan *gimmick*. Kampanye tersebut bernama #TimeToBAKE – Bijak Kendalikan *Emotional Eating* dengan slogan #LegaTanpaKalap, yang membawa pesan bahwa kita yang seharusnya menjadi pengontrol atas makanan, bukan sebaliknya. Dalam perancangan visualnya, penulis mengangkat *big idea* menjadi lebih *mindful* dalam keadaan lapar emosi, kemudian konsepnya adalah menggambarkan makanan sebagai penggoda ketika stress karena pekerjaan. Proses perancangan yang dilakukan penulis menghasilkan 3 ilustrasi utama yang kemudian diterapkan dalam berbagai media dalam *layout* yang disesuaikan. Dengan menjalankan pesan kampanye untuk lebih bijak dalam kebiasaan *emotional eating*, diharapkan dapat meminimalisir masalah kesehatan pada masa mendatang.

5.2. Saran

Setelah melalui perancangan kampanye sosial ini, penulis memiliki beberapa saran yang dapat diterapkan di penyusunan tugas akhir serupa pada masa mendatang. Hal pertama adalah mengenai penelitian, yaitu saran untuk memperdalam metode penelitian kualitatif seperti *focus group discussion*, studi

referensi dan observasi. Metode-metode tersebut akan memberi banyak *insight* yang sangat membantu dalam kelancaran proses perancangan agar tepat sasaran. Saran yang kedua adalah untuk lebih berani dalam mengeksplorasi media. Pada zaman yang serba digital dan teknologinya sudah sangat berkembang ini, kemungkinan adanya media baru yang dapat dimanfaatkan untuk berkampanye sangatlah banyak. Penggunaan media yang *out of the box* dan unik akan sangat membantu pelaksanaan kampanye menjadi lebih menarik lagi.

Penulis juga berharap penelitian yang sudah dirancang dapat menjadi referensi bagi peneliti yang akan menggunakannya pada masa mendatang khususnya dalam bidang desain maupun *awareness* tentang kesehatan.