

BAB V

PENUTUP

5.1. Kesimpulan

Kesehatan mental di masa pandemi ini menjadi salah satu hal yang sesungguhnya juga krusial dalam usaha melawan virus corona yang ada di sekitar kita. Perubahan besar-besaran yang terjadi dari dampak pandemi ini menjadi salah satu faktor kuat yang meningkatkan stres dan cemas berlebih pada sebagian besar individu, dan salah satu efek psikologis yang berhubungan erat dengannya adalah psikosomatik. Fenomena psikosomatik tidak hanya terjadi saat pandemi saja, tetapi pada masa pandemi ini, psikosomatik memiliki cerita sendiri sebagaimana keluhan fisik yang termanifestasi dari kondisi psikologis seseorang dapat menyerupai gejala covid-19. Sayang, masyarakat masih belum paham betul kaitan antara psikologis dengan fisik mereka.

Dalam merancang buku informasi untuk topik psikosomatik di masa pandemi ini, penulis berusaha untuk memahami cara untuk menyampaikan pesan kepada mereka yang mengalami gejala-gejala psikosomatik maupun yang belum dan sama sekali asing dengan psikosomatik. Dimulai dengan pengumpulan data kuantitatif maupun kualitatif untuk mengetahui secara terperinci apa itu psikosomatik, bagaimana kondisi pandemi dapat mempengaruhinya, seperti apa keadaan psikologis masyarakat selama pandemi, dan juga solusi-solusi apa saja yang dapat diajarkan kepada masyarakat untuk menghindari psikosomatik. Tidak hanya melakukan pengumpulan data psikosomatik dan kondisi psikologis di masa pandemi, penulis juga menganalisis beberapa karya untuk menjadi referensi dalam merancang tugas akhir ini. Penulis berusaha menyajikan informasi tersebut berdasarkan teori-teori perancangan buku informasi dan teori desain, agar buku ini dapat menjalankan tujuan perancangannya dengan baik. Pemilihan warna, layouting, visualisasi karakter maupun elemen visual lain, dan penyusunan konten diusahakan dirancang semenarik mungkin. Narasi yang dibentuk oleh karakter membentuk alur informasi yang runtun dari bagian awal, menuju bagian

pengetahuan psikosomatik dan kondisi psikologis yang berhubungan dengannya, dan berakhir dengan solusi-solusi yang dapat dilakukan oleh orang-orang.

Dengan seluruh proses perancangan tersebut, telah berhasil dibuat sebuah karya berupa buku informasi mengenai psikosomatik di masa pandemi dan cara mencegahnya. Karya ini memberikan penulis kesimpulan bahwa empati dari desainer dapat tersalurkan pada karyanya melalui visualisasi yang sesuai dengan maksa psikologisnya. Tidak hanya warna-warna, tetapi juga bentuk dan ekspresi dari setiap elemen visual berperan dalam menciptakan sebuah buku informasi yang tidak berhubungan dengan emosi negatif saja, tetapi juga berhubungan dengan emosi positif dan solutif.

5.2. Saran

Dalam merancang buku informasi dengan topik psikologi, perlu diingat bahwa masyarakat masih banyak yang memang belum awam dengan betapa pentingnya merawat kesehatan mental. Hal tersebut tentunya dipengaruhi oleh berbagai faktor, sehingga dibutuhkan referensi untuk mencari pendekatan yang terbaik dalam menyajikan informasi terkait masalah psikologi yang ada dalam kehidupan masyarakat umum. Diperlukan juga pengumpulan data sebanyak-banyaknya dari para ahli untuk menjamin kredibilitas informasi yang disampaikan, karena topik psikologis adalah sesuatu yang abstrak dan dapat berbeda-beda kondisinya untuk setiap individu.

Selain itu, diperlukan untuk melakukan studi referensi yang lebih banyak lagi agar dapat mendesain visual dari buku informasi ini dengan lebih menarik. Diharapkan agar desain yang dirancang dapat menjadi lebih baik dan tidak minimalis. Ilustrasi yang digunakan juga diharapkan agar dapat menggunakan lebih banyak warna. Penerapan manajemen waktu selama proses perancangan juga diperhatikan agar tidak menyebabkan ketidak-stabilan dalam gaya ilustrasi.