

BAB V

PENUTUP

5.1 Simpulan

Mahasiswa merupakan suatu kelompok yang masuk kedalam masa dewasa awal. Masa dimana mereka sedang beradaptasi dan mempunyai banyak tuntutan dan tanggung jawab yang harus di kerjakan sehingga kemudian dapat menimbulkan emosi negatif dan tekanan yang dapat berpengaruh terhadap kesehatan mentalnya. Isu kesehatan mental yang paling umum terjadi di kalangan mahasiswa adalah *anxiety* dibidang akademik. Fenomena *anxiety* dibidang akademik ini muncul dikarenakan adanya perasaan khawatir dan takut karena adanya tuntutan di bidang akademik. *Anxiety* merupakan sesuatu hal yang normal dirasakan oleh seseorang termasuk mahasiswa. Namun, jika perasaan tersebut muncul dalam batas yang tidak wajar maka hal tersebut dapat memberikan dampak yang serius pada keseharian.

Dari hasil data yang telah penulis kumpulkan terhadap target perancangan, menunjukkan bahwa hampir sebagian mahasiswa yang mengaku bahwa alasan mereka merasakan cemas adalah karena adanya tuntutan di bidang akademik. Selain itu, mereka juga mengaku bahwa perasaan cemas mereka sudah berpengaruh dan mengganggu aktifitas keseharian. Bahkan, juga ditemukan kasus mahasiswa yang bunuh diri karena cemas akan masalah akademiknya. Hal ini dikarenakan kurangnya informasi edukasi bagi mahasiswa untuk mengatasi dan mengelola kecemasannya. Pernyataan tersebut juga disampaikan oleh salah satu narasumber psikolog yaitu Mba Fiona. Selain itu, buku yang membahas mengenai *anxiety* juga sangat minim dan masih menggunakan istilah medis. *Anxiety* yang dibiarkan akan memberikan dampak yang negatif dan dapat berpotensi menimbulkan masalah psikologis lainnya. Oleh karena itu, penulis merancang sebuah buku informasi yang dapat memandu dan memberikan pemahaman kepada mahasiswa mengenai *anxiety* dan cara mengelola dan mengatasinya.

Dalam perancangan buku ini, penulis menggunakan metode perancangan dari Landa (2014), yang dimulai dengan tahapan orientasi dimana penulis mengumpulkan data yang kemudian dilanjutkan dengan menganalisis data-data tersebut untuk membuat ide dan konsep dari perancangan buku informasi ini. Dalam perancangan ini, penulis menemukan 4 kata kunci, yaitu *signal*, *emotion*, *knowledge* dan *simple*.

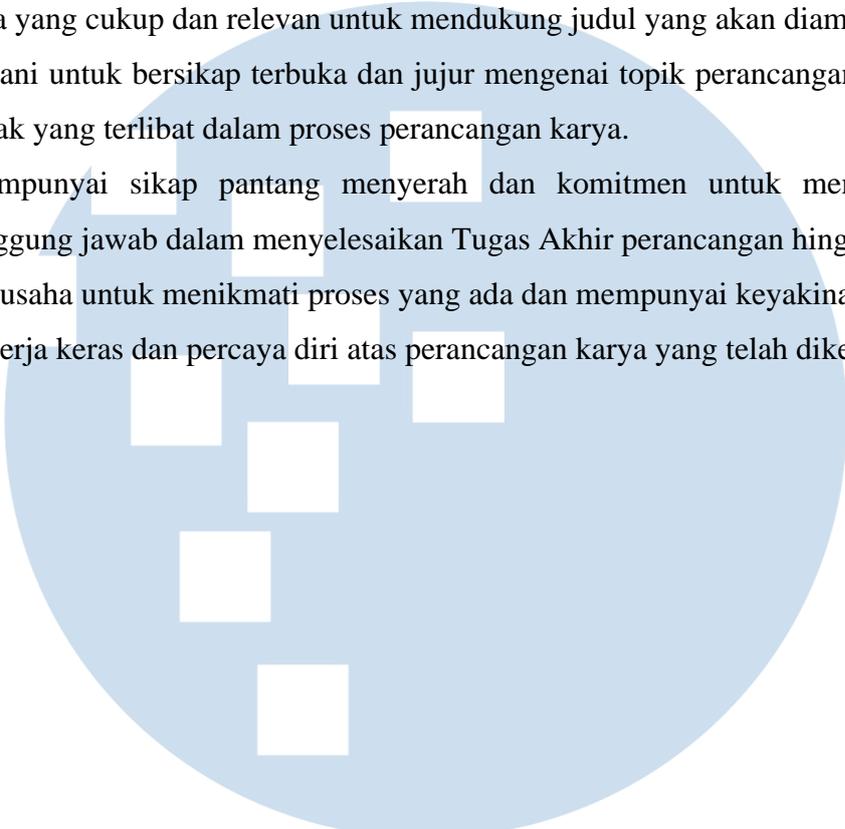
Dari kata kunci tersebut, penulis mengembangkannya menjadi sebuah *big idea*, yaitu *step by step guide to understanding invisible anxiety*” yang akan digunakan sebagai konsep perancangan yang disesuaikan dengan kebutuhan dari target perancangan. Selanjutnya, penulis kemudian mengaplikasikan hasil desain karya pada media-media yang telah ditentukan berdasarkan tujuannya. Melalui perancangan buku informasi ini, penulis berharap dapat meningkatkan pemahaman mahasiswa mengenai *anxiety* dan dapat menjadi strategi untuk menolong diri sendiri maupun orang disekitarnya mengenai kesehatan mental, khususnya *anxiety*.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil dari sidang akhir, penulis mendapatkan beberapa masukan dan saran terkait dengan perancangan buku informasi ini. Saran yang penulis dapatkan dari dosen penguji adalah pada bagian sampul buku, penulis diberikan masukan untuk menghilangkan bagian ilustrasi tangan dan untuk mengubah warna cover menjadi warna pastel. Selain itu, pada desain buku penulis juga mendapat masukan untuk memperhatikan hirarki dalam penulisan tipografi, ukuran font informasi serta aturan-aturan *layout* dan tipografi pada informasi dalam box.

Selanjutnya, saran yang penulis berikan adalah topik yang ada harus dipahami dan diteliti secara lebih mendalam lagi baik dari permasalahan maupun target perancangan sehingga dapat menghasilkan solusi dari karya perancangan yang efektif dan bermanfaat untuk target. Hal tersebut dapat juga menjadi saran bagi mahasiswa dan mahasiswi yang akan melaksanakan Tugas Akhir. Selain itu, penulis juga ingin menyampaikan beberapa saran tambahan bagi mahasiswa dan mahasiswi yang akan mengambil mata kuliah Tugas Akhir, yaitu.

1. Memilih dan menentukan judul perancangan yang diminati dan memperoleh data yang cukup dan relevan untuk mendukung judul yang akan diambil.
2. Berani untuk bersikap terbuka dan jujur mengenai topik perancangan kepada pihak yang terlibat dalam proses perancangan karya.
3. Mempunyai sikap pantang menyerah dan komitmen untuk mengerjakan tanggung jawab dalam menyelesaikan Tugas Akhir perancangan hingga akhir.
4. Berusaha untuk menikmati proses yang ada dan mempunyai keyakinan dengan bekerja keras dan percaya diri atas perancangan karya yang telah dikerjakan.



UMMN

UNIVERSITAS
MULTIMEDIA
NUSANTARA