

BAB V

PENUTUP

5.1 Simpulan

Regulasi emosi merupakan suatu kemampuan yang dimiliki semua orang dalam membantu mengelola dan mengekspresikan emosi dengan tepat. Kemampuan regulasi emosi yang baik sangat diperlukan secara khusus bagi mahasiswa tingkat akhir yang rentan terhadap tekanan dan sedang menghadapi salah satu tantangan hidup terberat yaitu menyelesaikan perkuliahan. Tekanan-tekanan dalam perkuliahan tingkat akhir ini dapat menyebabkan stres akademik yang berpotensi memunculkan emosi-emosi negatif berlebih. Emosi negatif yang tidak dapat teregulasi dengan baik akan berdampak buruk pada performa akademik mahasiswa tersebut seperti tidak masuk kelas, tidak mengerjakan tugas, hingga tidak dapat menyelesaikan gelar sarjana.

Sayangnya, didapati bahwa kemampuan regulasi emosi pada mahasiswa masih tergolong rendah. Selain itu, informasi mengenai cara meregulasi emosi dengan baik dan positif juga kurang aksesibel, sulit dipahami, dan kurang lengkap karena biasanya berupa jurnal akademik atau informasi di sosial media. Hal ini menyebabkan informasi mengenai cara meregulasi emosi kurang begitu dikenal dan dikembangkan dalam kehidupan. Padahal, berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, banyak mahasiswa merasa perlu mengetahui lebih dalam tentang cara meregulasi emosi dengan positif.

Berdasarkan pada data yang telah diperoleh dari psikolog dan mahasiswa tingkat akhir, penulis merancang sebuah buku *guided journal* yang disusun menggunakan teknik perancangan dalam ‘Graphic Design Solution’ milik Robin Landa. Buku *guided journal* ini dirancang dengan menggunakan ilustrasi sehingga informasi dapat lebih menarik dan lebih mudah dipahami. Selain informasi, buku ini juga memiliki aktivitas berupa refleksi sehingga pembaca dapat lebih *engage* dengan buku. Dengan melakukan aktivitas refleksi ini, pembaca dapat lebih

memahami emosi dan menemukan cara meregulasi emosi yang paling cocok untuk dirinya.

Dalam merancang buku *guided journal* ini, penulis melakukan perumusan kreatif dan mengangkat *big idea* “*A journey of emotions control*”. Konsep perjalanan ini dapat terlihat dari alur konten buku dan visualisasinya. Penulis juga merancang karakter untuk melengkapi alur konten sehingga pembaca dapat lebih *relate* dengan buku. Pemilihan elemen visual yang penulis gunakan dalam perancangan ini bersifat *encouraging*, *personal*, *calming*, dan *mindful* sehingga proses belajar meregulasikan emosi ini menjadi lebih ringan dan bernuansa positif.

Buku *guided journal* ini menjadi media informasi yang lebih aksesibel bagi para mahasiswa tingkat akhir karena mudah di dapat, informasi yang lengkap, ringkas, mudah dipahami, visualisasi yang menarik dan informatif, serta ukuran yang *portable* sehingga bisa dibawa kemana-mana, diisi kapan saja, dan dibaca kembali. Buku ini dapat membantu para mahasiswa dalam belajar meregulasikan emosinya melalui informasi yang disampaikan dan refleksi diri yang dilakukan secara khusus untuk regulasi emosi. Buku ini dirancang dengan menyesuaikan kebutuhan, kondisi, dan preferensi mahasiswa tingkat akhir dalam mencerna informasi dimana buku dikemas dengan visualisasi yang lebih menarik, interaktif, dan *compact*.

Melalui seluruh penelitian, data, dan prinsip desain yang telah diterapkan dalam perancangan ini, penulis berharap buku *guided journal* ini dapat menjadi solusi dari permasalahan yang telah disampaikan sebelumnya. Melalui informasi dan aktivitas refleksi dalam sebuah media yang lebih aksesibel, mudah dipahami, dan menarik ini, diharapkan mahasiswa dapat terbantu dalam menumbuhkan pola regulasi emosi yang lebih positif sehingga mampu menghadapi tantangan-tantangan pada masa perkuliahan di tingkat akhir.

5.2 Saran

Setelah melalui seluruh proses perancangan, penulis melihat banyak hal yang bisa dijadikan bahan evaluasi bagi pembaca dan para mahasiswa yang pada masa mendatang melakukan perancangan dengan topik yang mirip atau mengembangkan

penelitian yang telah penulis lakukan. Dari media yang telah dirancang, penulis melihat adanya keterbatasan dan kekurangan-kekurangan diantaranya pemilihan media dalam bentuk buku *guided journal* yang cangkupan target audiensnya lebih spesifik, aktivitas refleksi yang masih terbatas secara jumlah dan kualitas, serta tidak tersedianya media dalam bentuk digital seperti *e-book* yang membuat media ini mungkin akan kurang diminati oleh target audiens yang jarang mengonsumsi buku cetak. Oleh karena itu, penulis menyarankan adanya pengembangan dan eksplorasi lebih luas mengenai hal-hal terkait sehingga perancangan selanjutnya dapat menjawab dan mengatasi kekurangan-kekurangan yang ada pada media saat ini. Berikut merupakan beberapa saran yang bisa disampaikan.

- 1) Pilihlah topik yang sesuai dengan minat sehingga dapat menikmati proses pengerjaan tugas akhir dari awal hingga akhir. Pahami materi dan topik tersebut supaya meminimalisir kebingungan dan demotivasi sehingga dapat menghasilkan perancangan yang maksimal. Percaya diri dan independen terhadap ide yang dimiliki.
- 2) Perkaya diri dengan melakukan penelitian dan mencari referensi sebanyak-banyaknya sehingga dapat terbentuk data yang kuat.
- 3) Disiplin dengan waktu dengan mengatur skala prioritas dengan baik. Penulis menyarankan untuk selalu membuat *to-do list* setiap selesai bimbingan untuk memastikan selalu ada kemajuan pada bimbingan selanjutnya. Selain itu, penulis juga menyarankan melengkapi Bab 2 jauh-jauh hari sehingga punya lebih banyak waktu untuk fokus pada pencarian data dan perancangan.
- 4) Jaga kesehatan baik fisik dan mental selama mengerjakan tugas akhir. Jangan lupa untuk tetap bersenang-senang, bertemu dengan teman-teman atau keluarga, makan makanan yang sehat, berolahraga, dan berdoa. Selalu berusaha untuk beristirahat dengan cukup sehingga tidak mudah merasa lelah dan jenuh.
- 5) Penulis yakin perancangan ini masih jauh dari kata sempurna. Maka dari itu, penting untuk memiliki pikiran yang terbuka dan meminta masukan

baik dari awam ataupun orang-orang yang profesional untuk mendapatkan saran yang terbaik dalam perancangan yang dilakukan.

- 6) Aktivitas refleksi dalam perancangan ini menjadi nilai penting dan menarik yang membuat media informasi ini lebih *engaging* dari media informasi pada umumnya. Sayangnya, karena keterbatasan waktu dan sumber informasi, aktivitas refleksi yang ada saat ini masih terbatas. Oleh karena itu, apabila ingin membuat perancangan yang melibatkan refleksi, penulis menyarankan untuk menggali lebih dalam dan mengeksplorasi pendekatan-pendekatan lainnya sehingga aktivitas refleksi dapat lebih tepat sasaran. Selain itu, perbanyak konsultasi dengan ahli seperti psikolog pada topik-topik lainnya yang melibatkan aktivitas refleksi sehingga konten yang dibuat benar-benar sesuai dengan konteks perancangan.
- 7) Menambahkan referensi psikolog atau lembaga yang dapat melayani permasalahan kesehatan mental dalam buku ketika membahas mengenai hal-hal yang berkaitan dengan kesehatan mental sehingga buku dapat menjadi alat bantu atau penghubung untuk pembaca yang memiliki masalah kesehatan mental yang lebih serius yang tidak bisa dibantu lagi oleh buku.
- 8) Kepada pihak kampus secara khusus untuk jurusan Desain Komunikasi Visual untuk memberikan lebih banyak waktu dan bimbingan bagi mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun tugas akhirnya khususnya untuk Bab 1 sehingga dapat tersusun dengan lebih baik sebagai pondasi dalam tugas akhir ini. Selain itu, penulis juga menyarankan agar kelas Media Production Technique dapat membahas lebih dalam tentang proses cetak melalui praktek sehingga pada proses di tingkat akhir, mahasiswa dapat lebih paham ketika memproduksi karyanya.