

## BAB V

### PENUTUP

#### 5.1 Simpulan

Setelah melakukan analisis pada bab sebelumnya, dibuatlah kesimpulan yang merujuk kepada rumusan masalah. Pada rumusan yang pertama yaitu ruminasi dapat berdampak buruk kepada psikologi remaja bila tidak ditangani dan bila tidak tahu cara penanganannya, dapat ditemukan melalui tahap orientasi dimana terdapat banyak audiens pada kuesioner maupun peserta FGD yang mengalami ruminasi dan dampaknya tanpa mengetahui sebelumnya apa itu ruminasi. Terkait kasus yang berhubungan, didapat seorang remaja yang mengalami depresi akibat pembulian yang merupakan salah satu faktor yang juga disebutkan dalam FGD yang menyebabkan salah satu peserta mengalami ruminasi. Berdasarkan psikolog juga didapat bahwa pemikiran ini bisa menciptakan stress yang berpengaruh pada rendahnya kepercayaan diri, merasa rendah diri, hingga mengalami depresi dimana pada kasus tersebut remaja tersebut mengakhiri hidupnya diakibatkan depresi.

Pada rumusan masalah beberapa remaja berusia 18-23 tahun tidak mengetahui apa itu ruminasi, data mengenai hal ini dapat ditemukan ketika melaksanakan pembagian kuesioner dimana 91 respon mengatakan tidak mengetahui apa itu ruminasi, sedangkan pada pelaksanaan FGD seluruh peserta yang diikuti oleh 5 orang juga tidak mengetahui apa itu ruminasi. Kemudian rumusan masalah yang terakhir yaitu kurangnya media yang mudah diakses remaja untuk membahas tentang ruminasi, informasi terkait media ini juga didapat dari hasil wawancara bersama seorang psikolog. Pada hasil dari wawancara tersebut, didapat data bahwa media yang membahas ruminasi ini masih sangat minim kredibilitasnya pada media *website*. Sedangkan pada media yang lebih dapat dipercaya memiliki akses yang sulit dikarenakan bentuk dari informasi yang disebarkan melalui jurnal ilmiah yang masih sulit diakses masyarakat awam.

## 5.2 Saran

Pelaksanaan tugas akhir ini merupakan tantangan serta tingkat kesulitan yang paling sulit dibandingkan pelaksanaan yang ada pada semester-semester sebelumnya. Akan tetapi seiring menjalani dan menyelesaikan perancangan tugas akhir ini penulis bisa mendapatkan pengalaman dan pengetahuan mengenai topik yang dibahas, cara bekerja yang fleksibel, membangun koneksi dan saling bekerja sama dalam situasi sulit, serta memahami batas kemampuan yang dimiliki. Penulis juga mendapatkan pengetahuan serta keterampilan bagaimana cara merancang *website* dengan lebih efisien, serta bagaimana merancang aset dan juga ilustrasi yang bisa diimplementasikan pada *website*.

Beberapa saran yang penulis ingin sampaikan kepada peneliti atau mahasiswa lainnya yang akan melaksanakan tugas akhir dan/atau sedang mengangkat sebuah topik perancangan yang serupa dengan penulis sebagai berikut:

- 1) Mengambil topik yang diminati oleh diri sendiri, hal ini bisa sangat membantu diri sendiri ketika bisa bekerja sekaligus mencari tahu terkait apa yang diri sendiri terkait topik yang sedang diangkat, yang tentunya bisa meningkatkan kualitas diakrenakan rasa keingin tahun.
- 2) Selain mengangkat topik yang diminati, penulis juga bisa menyarankan agar mengangkat masalah atau topik yang berasal dari diri sendiri dimana topik tersebut bisa dibahas lebih dalam lagi karena diri sendiri sudah mengetahui apa yang bermasalah dan apa yang dibutuhkan.
- 3) Walaupun topik yang diangkat menarik atau berasal dari diri sendiri, pikirkan kembali tentang kemungkinan dalam mengumpulkan data, atau koneksi yang bisa mempermudah mengumpulkan data.
- 4) Kenali diri sendiri, pahami kekuatan dan kelemahanmu dalam memilih topik, batasan masalah, dan luas dari wawasan terkait

topik ini yang diketahui diri sendiri. Selain itu kemampuan dalam membuat karya, dimana ini sangat penting dalam waktu pengerjaan dan efisiensi dari kualitas *output*-nya.

- 5) Bertanya kepada dosen pembimbing, hal ini merupakan pengalaman yang sudah dilakukan penulis sendiri karena tanpa adanya bantuan dan dukungan dari dosen pembimbing penulis tidak mungkin bisa berjalan menyelesaikan semua ini sendiri. Bila merasa ada kebingungan terkait format, apa yang harus diisi, bertanya terkait saran, dan koneksi untuk mencari data, beranilah bertanya kepada dosen pembimbing.
- 6) Wawancara, kuesioner, dan FGD merupakan metode pengumpulan data yang paling baik dan kredibel dalam mengumpulkan data, terutama bila topik yang diangkat berhubungan dengan *mental health* seperti penulis.
- 7) Apabila mengangkat topik yang sama yaitu ruminasi, penulis sangat menyarankan untuk memahami terlebih dahulu apakah masalah ini merupakan hasil, proses, atau hanya cara berpikir yang dimiliki oleh seseorang. Hal ini penting dikarenakan nama dari masalah ini sendiri kurang diketahui sehingga membutuhkan usaha lebih dalam menjelaskannya.
- 8) Ketika merancang *website* usahakan untuk membuat *margin* dan *layout* dalam satu kanvas, hal ini sempat membuat penulis kehabisan waktu dalam memperbaiki ukuran, penempatan, penulisan dikarenakan pembuatan yang terpisah-pisah dan menggunakan 4 aplikasi yang berbeda juga.
- 9) Pemilihan batasan target ketika merancang topik ini juga penting agar bisa mempermudah diri sendiri dalam mengumpulkan data lokasi atau suatu daerah yang sudah difokuskan dalam mengumpulkan data.
- 10) Saat melakukan tugas akhir, pastikan anda selalu menyimpan proses dari apapun yang telah dirancang, seperti sketsa,

pemasangan *layout*, pemilihan warna, dan yang lainnya, karena pasti akan digunakan.

- 11) Bagi mahasiswa yang merasa bahwa kemampuan dan kecerdasannya lebih rendah atau tidak lebih baik dibanding teman-teman lainnya, selalu ingatlah bila selalu ada angkasa diatas langit maka membanding-bandingkan diri juga tidak akan pernah ada habisnya walaupun anda sudah hebat sekalipun. Pahamiilah diri sendiri, didalam tantangan tugas akhir ini diharapkan anda bisa menemukan kemampuan yang diungguli dan bisa membangun kepercayaan diri. Setelah menjalankan *alpha test* dan *beta testing*, penulis mendapati bahwa ketika merancang *website* untuk memperhatikan Bahasa yang digunakan agar tidak memberikan kesalahan persepsi. Kemudian untuk menggunakan ukuran teks yang sama pada setiap asset yang dirancang, begitupun juga pada *headline* dan *body text*. Lalu menyediakan tombol *home* kepada setiap halaman, menggunakan *font* yang menarik dan tidak membosankan serta visual yang menarik pada *hamburger button*.

