

BAB V

PENUTUP

5.1 Simpulan

Banyaknya remaja yang terkena gangguan mental jika gangguan mental tidak di atasi dengan cepat maka dapat menyebabkan dampak yang paling buruknya yaitu bunuh diri. Angka bunuh diri di Indonesia sudah meningkat 50% dari 2022. Dimana self-meditation dapat menjadi solusi bagi remaja dalam mengatasi gangguan mental. Berdasarkan survey yang sudah dilaksanakan penulis masih banyaknya remaja yang memiliki teman gangguan mental, dan remaja tersebut pun mengetahui bahwa meditasi itu bagus untuk kesehatan mental. Dimana para remaja ini mengetahui meditasi bagus tetapi mereka tidak mengerti bagaimana melakukan meditasi. Oleh sebab itu, penulis membuat media infomasi meditasi ini.

Penulis menggunakan metologi perancangan yaitu *orientation, analysis, conception, design, dan implementation*. Dalam media infomasi ini penulis akan menulis beberapa cara dan teknik-teknik bermeditasi. Judul dari media informasi ini adalah '*Discover Your Inner Peace*' dengan memiliki konsep *healing* dan ketenangan. Media utama yang penulis pakai adalah *E-Book*, dimana *E-Book* merupakan alat yang sangat praktis bagi remaja. Dalam mendukung media utama, penulis juga ada menambahkan beberapa media pendukung yaitu Instagram feeds dan story, baju, *tote bag*, *memopad*, dan *X-banner*.

Dari perancangan media informasi ini, dampak yang ingin penulis capai adalah banyaknya remaja yang mengerti bagaimana cara bermeditasi dan menerapkan meditasi di kegiatan sehari-harinya. Dengan begitu generasi selanjutnya akan terbebas dari gangguan mental dan mejadi sehat dari dalam fisik maupun luar.

5.1 Saran

Saran dari penulis kepada mahasiswa yang berencana mengeksplorasi topik perancangan media informasi adalah melakukan penelitian yang menyeluruh terkait urgensi dan informasi terlebih dahulu. Pengumpulan data mengenai topik yang akan diangkat sebaiknya dilakukan, lalu lakukan analisis untuk memastikan bahwa solusi untuk topik media informasi yang akan dirancang sudah ada sebelum dijadikan hasil final. Kredibilitas dan relevansi data memiliki peranan penting; oleh karena itu, data yang disertakan harus diperbaharui dan dapat dipertanggungjawabkan.

Terdapat beberapa saran yang diberikan oleh Dosen Penguji dan Ketua Sidang pada sidang akhir yaitu Clemens Felix Setiyawan, S.Sn. M.Hum dan Tolentino, S.Sn., M.M. yang berguna bagi penulis untuk penelitian kedepannya.

- 1) Perlunya media yang lebih efektif untuk menunjukkan cara melakukan meditasi dengan video. Video dengan tutorial cara meditasi akan lebih mudah untuk pembaca melakukannya. Pelengkap meditasi adalah suara, dimana suara alam atau suara ketenangan dalam meditasi juga perlu ditambahkan dalam media utama ini.
- 2) *Content planning* yang terbalik, akan lebih baik jika konten kesehatan mental atau kisah sukses di bab 1 untuk menarik perhatian pembaca daripada langsung teori mengenai meditasi.
- 3) Penulisan nama penyunting terdapat di *cover* buku agar pembaca dapat mengetahui penanggung jawab buku.

U M N
U N I V E R S I T A S
M U L T I M E D I A
N U S A N T A R A