

## BAB V

### PENUTUP

#### 5.1 Simpulan

*Mindful shower* merupakan latihan yang melatih kesadaran yang dapat membantu dalam menenangkan diri saat berada pada suasana hati yang tidak baik dan membuatnya menjadi lebih baik. *Mindful shower* dapat menjadi solusi bagi remaja khususnya mahasiswa untuk membantu dalam mengurangi tingkat stres. Hal tersebut dikarenakan aktifitas mandi sendiri merupakan metafora untuk berpindah dari satu hal ke hal lain, untuk membersihkan diri dari satu peran dan mempersiapkan diri untuk peran berikutnya, apalagi dengan menggunakan teknik *mindful shower*. Pada saat mandi juga, di dalam otak terjadi transformasi kimia yang mengurangi hormon stres atau kortisol dan dapat membuat individu merasa nyaman. Menurut buku Penerapan *Mindfulness Training* sebagai Upaya dalam Mengurangi *Psychological Distress* pada Generasi Z, latihan *mindfulness* ini terbukti ampuh atau berdampak dalam mengurangi depresi, stress, dan kecemasan pada beragam populasi untuk mengatasi stres dan tekanan serta meningkatkan kesejahteraan mental. Akan tetapi, masih banyak generasi muda yang belum mengetahui apa itu *mindful shower*.

Berdasarkan data yang dikumpulkan dari kuesioner, dari 100 responden sebanyak 24 mengetahui apa itu *mindful shower*, tapi sebanyak 76 responden dari 100 responden tidak mengenail apa itu *mindful shower*. Oleh karena itu, penulis menawarkan solusi yaitu dengan merancang *mobile site* yang merupakan media informasi mengenai *mindful shower* sebagai sarana informasi.

Perancangan dilakukan dengan menggunakan metode *Design Thinking* yang dikemukakan oleh Hasso Platner Institute of Design. Metode ini memiliki lima tahap yaitu *empathize*, *define*, *ideate*, *prototype*, dan *test*. Perancangan dilakukan pertama kali dengan melakukan riset dan membaca dari jurnal, buku, artikel, dan berita. Masalah dipelajari lebih dalam dan juga mempelajari atau meriset target. Kemudian data-data yang telah dikumpulkan dianalisis dan disusun untuk

memecahkan permasalahan. Setelah melakukan analisis, dilanjutkan dengan membuat ide dan konsep dari perancangan yang menjadi pemecahan masalah. Kemudian dilanjutkan dengan prototipe dimana perancangan disalurkan dalam bentuk fisik atau visualisasi. Lalu hasil dari perancangan yang sudah dibuat kemudian dilakukan uji coba untuk mendapatkan *feedback* yang akan menjadi panduan dalam melakukan revisi.

## 5.2 Saran

Melalui perancangan Tugas Akhir yang telah dilakukan, terdapat beberapa masukan atau saran yang penulis ingin sampaikan bagai peneliti selanjutnya yang akan memilih topik yang serupa:

1. Mahasiswa yang akan mengambil Tugas Akhir harus mempertimbangkan topik yang akan diambil sebaik mungkin dan sesuai dengan kemampuannya.
2. Mahasiswa yang mengambil Tugas Akhir sebaiknya mencari dan menghubungi narasumber dari jauh-jauh hari agar mudah untuk melakukan kegiatan yang berhubungan dengan Tugas Akhir.
3. Mahasiswa yang mengambil Tugas Akhir sebaiknya melakukan manajemen waktu yang baik agar tidak dapat menyelesaikan Tugas Akhir tepat waktu dan sebaik mungkin.

UMN  
UNIVERSITAS  
MULTIMEDIA  
NUSANTARA