

BAB V

PENUTUP

5.1 Simpulan

Pekerja di bidang gig money industri kreatif, yang menikmati fleksibilitas waktu dan potensi penghasilan lebih tinggi, juga menghadapi berbagai tantangan terkait kesehatan mental. Salah satu masalah utama adalah ketidakjelasan batas antara waktu kerja dan waktu istirahat, karena fleksibilitas yang berlebihan sering kali membuat mereka kesulitan menetapkan jadwal yang teratur. Selain itu, beban pekerjaan yang menumpuk sering kali mengarah pada penggunaan perangkat digital secara berlebihan, yang berdampak negatif pada kualitas tidur dan kesehatan mental secara keseluruhan. Dampak ini dapat mencakup stres, kecemasan, dan kelelahan yang mengganggu kesejahteraan pekerja gig. Berdasarkan fenomena ini, perancangan buku panduan menjadi sangat penting untuk membantu pekerja gig mengelola tantangan tersebut dengan menggunakan komunikasi secara visual dalam buku panduan. Buku ini bertujuan untuk memberikan solusi praktis yang membantu pekerja gig menciptakan keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi. Survei dan wawancara dengan pekerja gig menunjukkan bahwa banyak dari mereka merasa stres karena tidak adanya struktur waktu yang jelas dalam rutinitas mereka. Selain itu, mayoritas pekerja mengaku menggunakan perangkat digital secara berlebihan, yang berdampak buruk pada kualitas tidur dan kesehatan mental mereka. Buku panduan ini bertujuan untuk membantu pekerja di industri gig kreatif menemukan keseimbangan yang sehat antara pekerjaan dan kehidupan pribadi dengan menggunakan pendekatan visual yang praktis dan mudah diterapkan. Big idea dalam perancangan konsep adalah *"Charting a Path to Wellbeing"* menekankan pentingnya menciptakan struktur yang jelas dalam keseharian, mengelola stres dengan efektif, dan mengurangi ketergantungan pada perangkat digital, semua dengan pendekatan desain yang memandu pembaca

langkah demi langkah. Masalah yang dihadapi pekerja gig terkait keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi, serta dampak negatif dari penggunaan perangkat digital berlebihan, sangat relevan dengan solusi yang ditawarkan oleh buku panduan ini. Buku panduan ini tidak hanya memberikan cara untuk mengatur waktu dengan lebih baik, tetapi juga memberikan strategi yang didukung oleh prinsip DKV untuk mengurangi stres dan menjaga kesehatan mental. Dengan demikian, solusi ini berhubungan langsung dengan masalah yang dihadapi, memberi pekerja gig alat untuk meningkatkan kualitas hidup dan kinerja mereka secara berkelanjutan.

Penulis menggunakan metode perancangan menurut landa (2016), dimana dalam merancang penulis memulai dari melakukan Research terkait studi referensi, studi pustaka, melakukan wawancara dengan ahli, dan kuesioner untuk mendapatkan data yang valid, komprehensif, dan objektif. Setelah itu penulis menganalisis hasil research yang telah dilakukan untuk membentuk sebuah ide dan konsep untuk perancangan karya. Setelah berhasil membentuk ide dan konsep menggunakan *brainstorming* dan *mindmapping* penulis menemukan big idea yaitu "Charting a Path to Wellbeing" yang bermakna konsep yang diciptakan adalah membentuk sebuah jalan menuju kesejahteraan yang menggambarkan isi buku panduan ini. Kemudian penulis melakukan proses desain dan mengimplementasi karya-karya ke media yang telah ditentukan dengan konsep telah di bentuk. Buku panduan untuk menjaga kesehatan mental bagi pekerja gig di industri kreatif ini diharapkan dapat menjadi buku yang berguna bagi generasi Z untuk memahami tantangan dalam bekerja dan sadar bahwa semua tantangan ini dialami oleh semua orang tidak hanya mereka sendiri.

5.2 Saran

Dalam perancangan sebuah buku panduan, terutama kepada target Generasi Z dan membahas kesehatan mental. Perlu diingat bahwa kesehatan mental adalah topik yang sensitif sehingga cara menyampaikan alur dari isi konten buku, dan menggunakan penyampaian yang sesuai juga dengan preferensi Generasi Z. Dengan memahami topik mental health apa yang ingin dibahas, dan memahami

karakter generasi Z, hal ini dapat mempermudah penelitian dan pemahaman yang mendalam untuk menghasilkan sebuah solusi rancangan yang sesuai dengan target. Berdasarkan perancangan yang penulis lakukan, ada beberapa hal yang dapat penulis sarankan kepada pembaca jika ingin melakukan penelitian untuk perancangan yang serupa ataupun topik lain, yaitu:

1. Penelitian ini masih perlu dikembangkan dengan menambahkan solusi yang lebih konkret untuk membantu pembaca membangun keseimbangan emosional, tidak hanya fokus pada penanganan masalah mental yang berat. Ini dapat menjadi langkah awal untuk memperluas cakupan pembahasan dan memberikan panduan yang lebih aplikatif bagi pembaca.
2. Penelitian ini dapat dilanjutkan dengan mengembangkan buku panduan yang lebih fokus pada keseimbangan emosional, serta meningkatkan penyampaian informasi melalui desain yang lebih menarik dan relevan untuk generasi Z. Menggunakan media sosial sebagai platform penyebaran informasi juga bisa menjadi langkah lanjut yang sangat efektif.
3. Penelitian ini bisa menjadi referensi bagi pengembangan buku panduan kesehatan mental yang lebih inovatif dan mudah diakses oleh generasi Z. Selain itu, dapat dijadikan acuan dalam merancang produk edukasi kesehatan mental yang lebih menarik, sesuai dengan karakteristik generasi Z, melalui kolaborasi lintas disiplin yang melibatkan pihak universitas, penerbit, dan ahli kesehatan mental.
4. Kepada Penulis, Fokuskan buku panduan pada solusi yang membantu membangun keseimbangan emosional, tidak hanya menangani masalah mental yang berat.
5. Kepada Pembaca, Manfaatkan buku ini sebagai alat refleksi untuk memahami dan merawat kesehatan mental Anda. Bacalah dengan empati terhadap diri sendiri, praktikkan langkah-langkah yang disarankan, dan gunakan buku ini sebagai langkah awal menuju keseimbangan emosional. Jika diperlukan, jangan ragu untuk mencari bantuan profesional, karena buku ini bukan pengganti terapi.

6. Kepada Universitas, Dorong kolaborasi lintas disiplin untuk menghasilkan buku panduan yang akurat, menarik, dan relevan bagi Generasi Z. Fasilitas diskusi, seminar, dan workshop untuk mengeksplorasi cara efektif menyampaikan topik kesehatan mental. Dengan pendekatan ini, universitas dapat berkontribusi pada pengembangan panduan sekaligus meningkatkan pemahaman kesehatan mental di masyarakat.
7. Judul buku sebaiknya dibuat lebih sederhana dan tidak terlalu panjang, sehingga dapat lebih mudah dipahami oleh pembaca, khususnya generasi Z.
8. Disarankan untuk tidak menggunakan cover buku dalam bentuk hardcover, mengingat karakteristik generasi Z yang cenderung menyukai kesan santai dan fleksibel.
9. Tipografi dalam buku ini sebaiknya dirancang lebih nyaman untuk dibaca, dengan penataan yang lebih leluasa dan tidak terkesan kaku agar menarik bagi pembaca.
10. Sebaiknya karya tugas akhir ini dikerjakan dengan lebih banyak upaya dan kreativitas, sehingga hasil yang dicapai tidak terlalu minimalis dan memiliki nilai yang maksimal.
11. Mengingat target utama adalah generasi Z, disarankan untuk memaksimalkan penggunaan media sosial sebagai sarana penyebaran informasi dan interaksi, sehingga buku ini dapat lebih efektif menjangkau audiens yang dituju.

U M W 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