

BAB V

PENUTUP

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil analisis pada bab sebelumnya, maka dibuatlah sebuah kesimpulan yang berhubungan dengan rumusan masalah. Pada rumusan masalah pertama adalah *overthinking* dapat menyebabkan dampak pada kesehatan mental, produktivitas, dan kualitas hidup maka diperlukannya kesadaran terhadap pentingnya kesehatan mental karena dibutuhkannya sebuah pemahaman bahwa *overthinking* bukanlah kelemahan melainkan masalah serius yang membutuhkan perhatian dan solusi komprehensif yang artinya solusi untuk memahami berpikir berlebihan, strategi untuk meredakan stres, serta dukungan dari lingkungan sekitar. Berdasarkan data melalui psikolog bahwa *overthinking* bukan sebuah penyakit melainkan *lifestyle* berupa cara berpikir seseorang yang menjadi masalah psikologis misalnya depresi apabila tidak ditangani. Masalah psikologis yang dialami remaja adalah memikirkan sesuatu tanpa henti sehingga mereka sulit dalam membuat keputusan kemudian fenomena yang membuat mereka *overthinking* karena pilihan hidup, ekspektasi, pengalaman masa lalu, masalah lingkungan akademik terutama pada mahasiswa yaitu tuntutan akademik yang tinggi, ekspektasi sosial, serta tekanan lingkungan keluarga maupun masyarakat yang menjadi masalah ini dapat menyebabkan kecemasan meningkat lebih tinggi.

Solusi yang harus dilakukan adalah perancangan media *interactive storytelling* untuk menyadari dampak *overthinking* dan memotivasi mereka dengan membuat mereka terhubung dalam cerita. Berdasarkan data melalui UI/UX *designer* mengatakan bahwa media *interactive storytelling* lebih cocok karena memungkinkan pengguna untuk terlibat secara langsung dalam cerita yang disampaikan sehingga mereka dapat merasakan bahwa pengalaman *overthinking* yang mereka alami merupakan sesuatu yang valid dan dapat dipahami. Jadi media tidak hanya menjadi sarana penyampaian informasi namun dapat digunakan untuk menggerakkan kesadaran emosional pengguna terhadap bahaya *overthinking*.

5.2 Saran

Berdasarkan penelitian dan perancangan yang telah dilakukan oleh penulis ingin menyampaikan beberapa saran yang dapat diberikan sebagai berikut.

1. Peneliti

Bagi peneliti atau mahasiswa lain yang akan melaksanakan tugas akhir dan/atau sedang mengangkat topik perancangan akan lebih baik mengambil topik yang diminati oleh diri sendiri karena topik yang diminati dirinya sendiri akan lebih memahami diri sendiri dan juga lebih memahami masalah dalam topik tersebut dan setidaknya mengetahui arti atau maksud dari topik yang dipilih karena jika memilih topik yang tidak begitu paham akan lebih rumit mencari informasi. Kemudian pada saat perancangan media akan lebih baik menggunakan gaya visual yang sesuai dengan kemampuan masing-masing karena tidak semua gaya visual sesuai ekspektasi dan gaya visual ekspektasi tinggi akan mempersulit diri terutama jika mengejar deadline yang sangat dekat. Selain itu penting untuk melakukan *time management* perlu menyediakan waktu lebih untuk mencari referensi supaya gaya ilustrasi dapat menjadi lebih dinamis dan banyak alternatif, menyediakan waktu untuk mencari tahu preferensi pengguna dalam mendalami target audiens, kemudian menyediakan waktu untuk bisa eksplorasi lebih banyak ide serta mempertajam urgensi sehingga menjadi fokus pada topik dapat lebih jelas.

2. Universitas

Saran yang penulis ingin sampaikan kepada universitas adalah memberikan perpanjangan pada waktu pengumpulan laporan karena saat mahasiswa yang ingin revisi laporan atau yang ingin menambahkan kekurangan pada isi laporan maupun lampiran akan memakan waktu yang cukup lama dan teliti sehingga sulit mengejar waktu hingga tepat waktu dan pada saat sampai deadline terdapat masalah seperti sudah tidak bisa mengumpulkan lagi.