

BAB V

PENUTUP

5.1 Simpulan

Perancangan *motion graphic video* mengenai aktivitas kardio sebagai pendekatan alternatif dalam penanganan depresi dibuat karena masih rendahnya pemahaman masyarakat mengenai depresi dan kurangnya *awareness* mengenai penanganannya. Hasil wawancara dengan psikolog menyatakan bahwa masih banyak gejala depresi yang sering diabaikan, contohnya adalah rendahnya energi, keiginan untuk berdiam diri, dan tidak memiliki motivasi untuk bergerak. Padahal, aktivitas fisik, khususnya kardio mampu mengurangi gejala depresi tersebut mengenai peningkatan hormon endorfin, pengelolaan stres, dan menjalankan rutinitas yang baik dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan temuan tersebut, penulis merancang serangkaian media informasi dalam bentuk *motion graphic video* yang dikemas secara sederhana, informatif, tetapi tetap empatik agar tetap bisa sampai ke target audiens utamanya, yaitu remaja akhir hingga dewasa muda. Pendekatan yang dipilih adalah penggunaan gaya ilustrasi vektor dengan perancangan karakter yang sederhana, warna yang mencolok, dan gerakan yang dominan pada aktivitas berlari, sesuai dengan tujuan utamanya yaitu pemulihan secara bertahap yang dimulai dengan langkah kecil. Gaya ini juga dipilih karena sifatnya yang modern, minimalis, dan relevan dengan preferensi desain target audiens SES A.

Melalui hasil dari market validation yang dilakukan kepada target audiens, pada responden memberikan *feedback* yang positif, mengatakan bahwa informasinya dapat diterima dengan jelas, mudah dipahami, dan menyentuh secara emosional. Elemen visual, narasi, ritme storytelling, serta musik dinilai mendukung suasana yang empatik dan tidak menghakimi. *Feedback* menunjukkan bahwa media informasi ini bisa membangun hubungan emosional karena *relate* dengan kondisi audiens, sehingga komunikasi pesan berjalan efektif.

Dengan demikian, perancangan *motion graphic* ini berhasil menjadi media edukatif yang tidak hanya menginformasikan, tetapi juga mengubah persepsi audiens bahwa pemulihan dari depresi tidak selalu menuntut langkah besar, tetapi dimulai dari gerakan kecil yang konsisten, seperti aktivitas kardio ringan. Harapannya, media ini dapat menjadi kontribusi nyata dalam peningkatan kesadaran kesehatan mental melalui jalur komunikasi visual yang inklusif, mudah diakses, serta sensitif secara emosional.

5.2 Saran

Penyelesaian perancangan ini tentu saja tidak terlepas dari keterbatasan yang ada, baik dari segi penelitian, pendekatan media, serta konten. Oleh karena itu, terdapat beberapa saran yang dapat diberikan:

1. Bagi Dosen atau Peneliti Selanjutnya

Dalam penelitian ini, narasumber masih terbatas pada psikolog. Ke depannya, penelitian yang serupa bisa mengajak ahli kesehatan fisik seperti dokter atau *clinical coach* untuk menambah wawasan lagi mengenai dosis olahraga yang aman bagi penderita depresi. Selain itu, riset mengenai hubungan aktivitas fisik dan tingkat depresi penting untuk digali lebih lanjut lagi mengingat minimnya informasi yang tersedia di Indonesia pada saat ini. Batasan penelitiannya juga bisa lebih diperluas lagi ke wilayah lain untuk mendapat *insight* dari berbagai daerah dengan lingkungan sosial yang berbeda.

2. Bagi Institusi/Universitas

Hasil perancangan ini bisa dimanfaatkan sebagai referensi bagi mahasiswa lain yang ingin mengangkat topik *mental health*. Universitas juga diharap bisa memberikan dukungan yang lebih luas bagi penelitian yang menggabungkan pendekatan desain dan psikologi, apalagi di era sekarang yang sangat membutuhkan edukasi kesehatan mental.

3. Bagi Pengembangan Media ke Depan

Media informasi yang dirancang masih terbatas pada format *motion graphic*. Diharapkan kedepannya bisa kembangkan lagi lebih lanjut seperti *website* interaktif, *podcast*, dan *workshop*. Selain itu, perancangan sebuah kampanye juga bisa menjadi sebuah opsi, sehingga media yang ada tidak hanya bersifat informatif

tetapi juga bisa mendorong tindakan yang nya. Selain itu, pengembangan media selanjutnya juga diharapkan bisa lebih menonjolkan sisi empati, baik melalui narasi ataupun eksplorasi karakter yang beragam. Hal ini agar audiens bisa membangun hubungan emosional yang lebih kuat lagi dengan pesan kesehatan mental yang disampaikan

Di sisi lain, teknik pengumpulan data primer dalam perancangan ini masih terbatas pada wawancara dan kuesioner, sehingga pada pengembangan selanjutnya disarankan untuk menambahkan metode lain seperti observasi atau *focus group discussion* (FGD). Penambahan metode tersebut diharapkan bisa memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai respons emosional dan kebutuhan audiens, serta memperkuat dasar perancangan media agar lebih tepat sasaran.

