

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

V. 1. Kesimpulan

Kesimpulan yang dapat diambil dari hasil perancangan yang telah dilakukan penulis menunjukkan bahwa permasalahan mengenai tingginya angka kecemasan di masyarakat yang mengalami masalah kesehatan mental ataupun gangguan kesehatan mental disebabkan oleh faktor internal dan faktor eksternal seperti kekerasan dalam rumah, trauma masa kecil, dll. Selain itu, stigma buruk yang timbul di masyarakat juga menjadi salah satu faktor eksternal yang membuat seseorang merasa cemas dan takut saat ingin mengunjungi psikolog. Kemunculan stigma-stigma negatif mengenai seseorang yang mengunjungi psikolog membuat individu malu untuk merilis emosi yang terpendamnya.

Riset menunjukkan bahwa perempuan lebih rentan mengalami masalah kesehatan mental yang disebabkan oleh beberapa faktor seperti faktor hormon yang mempengaruhi sistem saraf, stigma dan peran sosial, faktor sosial budaya yang sering dialami perempuan untuk memenuhi ekspektasi sosial. Sehingga, perancangan ini lebih dikhususkan untuk perempuan.

Hasil perancangan informasi mengenai *art therapy* ini yaitu media utama buku jurnal berjudul 'Finally, I can breath...'. Dalam buku jurnal ini disertai dengan aktivitas-aktivitas yang dapat merilis emosi atau perasaan individu yang divisualisasikan melalui seni. Beberapa aktivitas yang ada di dalam buku ini diantaranya, *feelings chart*, afirmasi diri, *scribbling*, *gratitude check*, identifikasi diri, *manifesting*, dan membuat mandala. Aktivitas-aktivitas tersebut dapat secara tidak langsung mengidentifikasi masalah yang sedang dihadapi individu.

Media pendukung dirancang berdasarkan keterkaitan dengan media utama yaitu buku jurnal. Perancangan media pendukung ini dibuat untuk berbagai kebutuhan promosi dan penjualan. Media pendukung memiliki jumlah 17 jenis yang diantaranya *x-banner*, Instagram, *wobbler*, brosur, poster sebagai media promosi. Sedangkan untuk *gimmick* dan *merchandise* yaitu *packaging*, stiker, pin, gantungan

kunci, pembatas buku, *totebag*, *memopad*, tumbler, kipas, *postcard*, alat warna, bantal.

Penggunaan media ini digunakan sebagai upaya untuk remaja yang mengalami kesehatan mental sehingga perlu adanya media yang menyenangkan dan menenangkan untuk menanggulangi kecemasan. Dengan adanya media buku informasi *art therapy* ini, penulis berharap dapat mengambil wawasan dan pembelajaran untuk dapat membuat seseorang rileks dan nyaman terhadap dirinya sendiri.

V. 2. Saran

Dalam perancangan ini sebetulnya, penulis dapat lebih menonjolkan aktivitas-aktivitas seni yang dapat merilis emosi dan memperdalam pengembangan karakter lebih baik. Kemudian, penulis dapat membuat konsep visual yang dapat digunakan oleh semua gender (universal).

V.2.1. Saran Akademis

Penulis menyadari terdapat beberapa kekurangan dalam perancangan laporan serta buku jurnal yang telah dirancang. Sehingga, penulis berharap untuk kedepannya penulis selanjutnya dapat mengkaji lebih dalam mengenai aktivitas dan metode *art therapy* yang dapat dilakukan secara mandiri. Serta pengkajian dan pemahaman materi yang lebih mendalam dapat membantu penulis berikutnya untuk membuat konsep visual yang lebih baik.

V.2.2. Saran Praktis

- Pengembangan Visual, Bahasa dan Karakter

Pengembangan visual dan karakter pada perancangan selanjutnya diharapkan dapat dibuat lebih universal agar dapat menyesuaikan dengan target khalayak laki-laki maupun perempuan yang merilis emosinya melalui seni. Unsur kebahasaan yang digunakan juga dapat lebih dipertimbangkan dengan *tone* nada yang lebih *friendly* dan optimis.

- Media

Pengembangan media yang dapat digunakan untuk penulis berikutnya diharapkan lebih eksploratif dan mempertimbangkan ukuran buku yang tepat untuk area gambar dan teknis pencetakan yang lebih diperhatikan.